

健康長寿に係る先進的な取組事例

鴻巣市

「60歳からの健活のススメ～健康の玉手箱を手に入れるために～」

(1) 取組の概要

これまで本市では、市民向けの運動教室やスポーツ教室等の運動関連事業は、健康づくり課、国保年金課、介護保険課、スポーツ課のそれぞれの事業所管課において、対象や内容も別々に開催していた。これらの内、健康の保持・増進を目的とした運動教室等について、さらに効果的かつ効率的に行うために、平成24年度に健康運動指導士が所属する健康づくり課を中心に事業の検証と組織の検討を行った。検討結果を受けて、平成25年度に健康づくり課内に「すこやか運動応援室」を新設、以後「健康づくり」「生活習慣病予防」「運動の習慣化」による「健康長寿の延伸」を主たる目的に健康体力づくり推進事業を展開している。

本事業は、従来スポーツ課で実施していたが、「すこやか運動応援室」の視点でリニューアルし、以下の目的で実施した事業である。

目的1：高齢者（主として60～75歳）の健康を保持し、健康寿命の延伸を図る

- ・リズム体操やストレッチなどの実技を通して「楽しい！気持ちいい！」を体感し、運動をするきっかけづくりの場とする。
- ・教室が終わったあとも運動を継続できるように、ラジオ体操や他事業で行っている体操を紹介する。
- ・生活習慣病予防及び疾病の重症化予防、高齢者の低栄養予防などの食生活について学ぶ。

目的2：市スポーツ推進委員を講師として活用する

- ・「すこやか運動応援室」で事業を展開する上で人材の確保は欠かせない要素であり、スポーツ推進委員と健康づくり課職員が連携して事業を実施する。
- ・市スポーツ推進委員のスキルアップを図る。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市の高齢化の状況は、総人口119,494人（平成26年4月1日現在）に対して、65歳以上の人口は28,823人で、高齢化率24.1%である。県平均と比較するとやや高くなっている。高齢化の将来推計によると、今後、さらに進展すると予想されている。

【高齢化の状況】

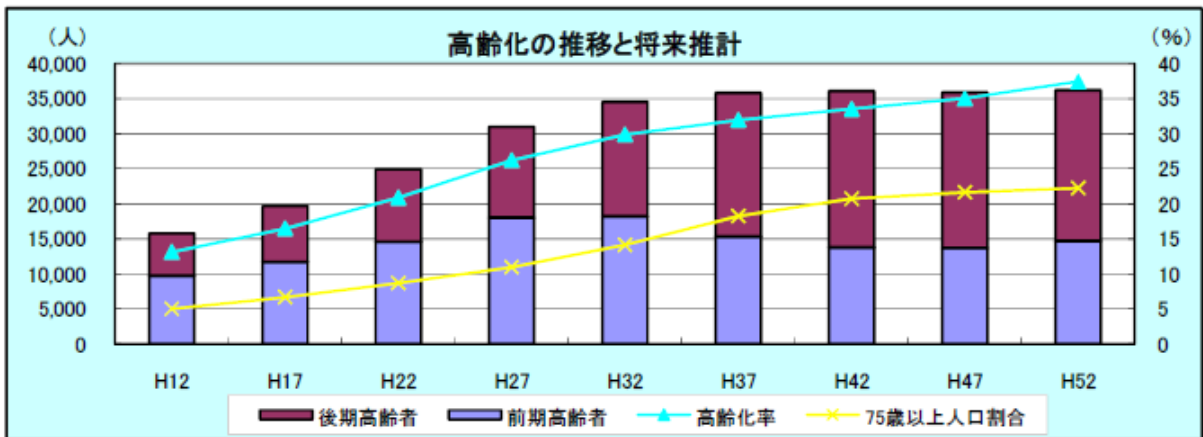
高齢化の推移と将来推計

単位：人

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	120,271	119,594	119,639	118,191	115,686	112,119	107,633	102,406	96,708
高齢化率	13.1%	16.5%	20.9%	26.2%	29.9%	31.9%	33.5%	35.0%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	15,751	19,677	24,945	30,966	34,556	35,817	36,062	35,860	36,199
前期高齢者 (65～74歳)	9,744	11,713	14,583	18,029	18,230	15,355	13,769	13,712	14,696
後期高齢者 (75歳以上)	6,007	7,964	10,362	12,937	16,326	20,462	22,293	22,148	21,503

資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」（平成22年国勢調査人口を基準に推計）



出典：埼玉県 HP 地域の現状と健康指標（平成25年度版）

(イ) 運動に関する意識に関して

健康を維持するために「適度な運動が必要だ」と感じている市民の割合は97.2%となっており、市民のほとんどの人が「健康のために運動が必要だ」という意識を持っていることがわかった（図1）。一方、「健康のために適度な運動をする」と回答した市民の割合は53.2%にとどまっており、運動は必要であると認識しているが、実際に実践している人はその半分程度で、意識と実践の間に差があることが明らかになった（図2）。

次に「週に2回、1回30分以上の運動習慣」が1年以上ある市民の割合は44.9%で、5年前よりは7.6ポイント向上したものの、「ほとんどしていない」人の割合もまだ31.3%あるなど（図3）、市民の運動習慣化への支援が、より一層必要であることがわかった。

図1 健康を維持するためには、
適度な運動が必要だと思うか
出典：平成24年度市民健康意識調査

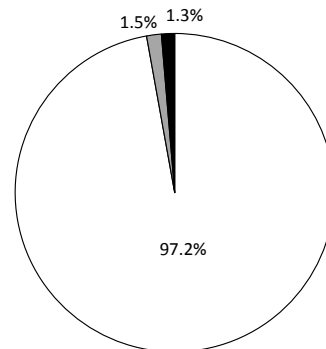


図2 健康のために行っていること
(複数回答)
出典：平成24年度市民健康意識調査

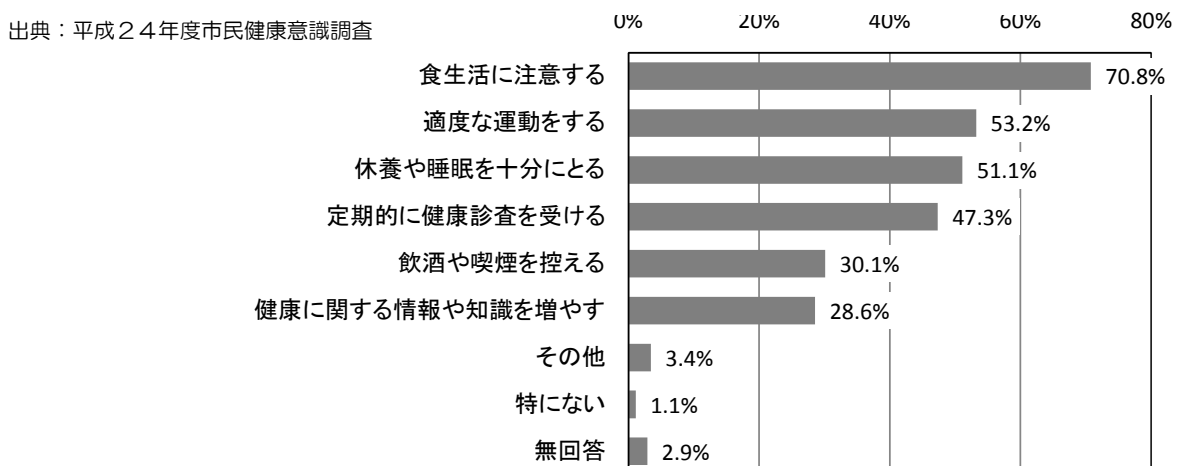
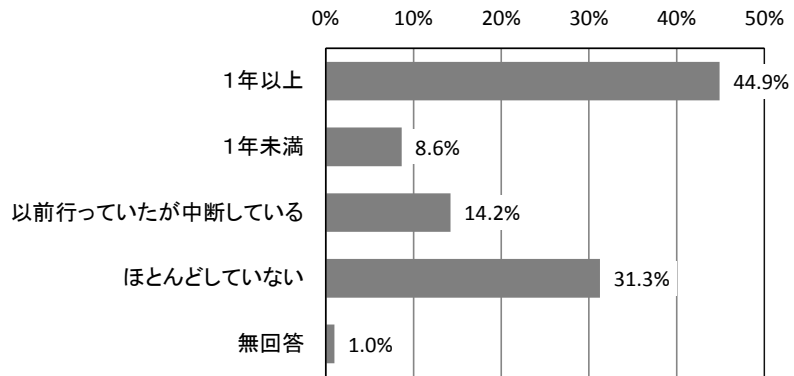


図3 週に2回、1回30分以上の運動習慣

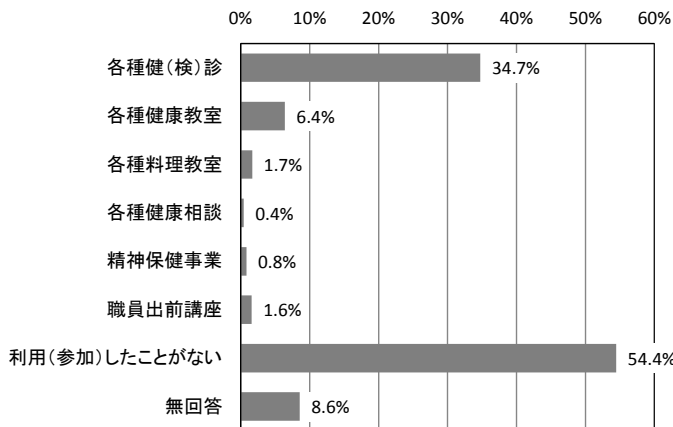
出典：平成24年度市民健康意識調査



(ウ) 市健康づくり事業への参加状況

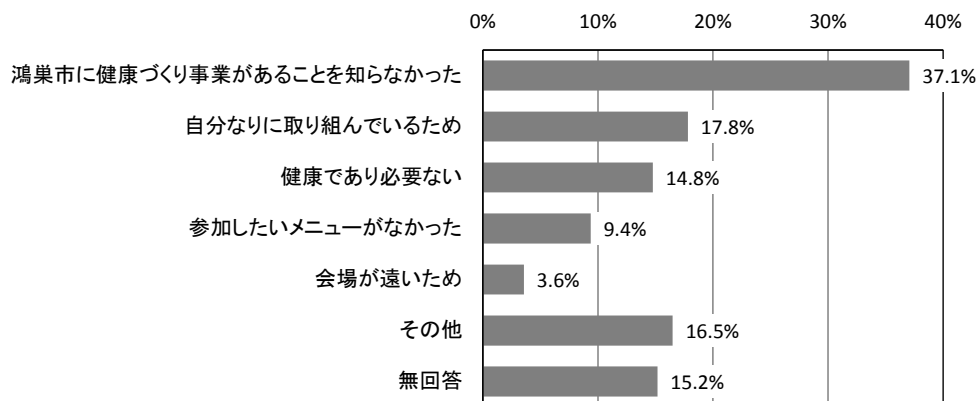
「今まで健康づくり事業を利用(参加)したことがある」と回答した市民は10.9%にとどまり、半分近い市民が「参加したことがない」と回答している。(図4)。理由として、「健康づくり事業があることを知らなかった」が37.1%、「参加したいメニューがなかった」が9.4%となっており、事業の周知方法やその内容にさらに工夫が必要であることが明らかになった(図5)。

図4 今までに健康づくり事業を量利用(参加)したことがあるか(複数回答)



出典：平成24年度市民健康意識アンケート

図5 利用(参加)したことがない理由(複数回答)



(エ) 取組の内容

事業名	健康体力づくり推進事業 60歳からの健活のススメ ～健康の玉手箱を手に入れるために～
事業開始	平成26年度
予算	50万円 ・報酬 160,000円 ・講師謝礼 50,000円
内容	①食講話（市管理栄養士） 健康長寿のための食生活について ②運動実技（市スポーツ推進委員、外部講師） ラジオ体操 スローエアロビック 初めてのボクササイズ 歩きとコンディショニング リズム体操 レクダンス 膝痛・腰痛予防体操 骨盤ヨガ 貯筋体操 など ③運動の記録「ラジオ体操スタンプ帳」
参加人数	春コース 実24人（延べ133人） 秋コース 実40人（延べ214人）
期間	春コース 平成26年5月9日～6月13日（全6回） 秋コース 平成26年9月26日～10月31日（全6回）
実施体制	健康づくり課すこやか運動応援室、市スポーツ推進委員、外部講師

- ①事業企画立案
- ②市スポーツ推進委員との事業内容打合せ
- ③事業周知（広報、ポスター、市ホームページ）
- ④申込み受付
- ⑤参加者への事前通知
- ⑥事業実施
- ⑦市スポーツ推進委員との反省会
- ⑧事業報告



(オ) 取組の効果

- ①満足度（アンケート結果より）

教室の満足度については、「満足した」86.7%、「やや満足した」13.3%をあわ

せると100%であった。その理由として「楽しかった」、「いろいろな運動ができた」、「運動だけでなく食事の話も聞けてよかった」、「無理なく運動することができた」、「年齢にあった内容でよかった」などの意見が寄せられた。参加者の対象年齢を限定し、参加者にあった内容を提供できたことが満足度につながったようだ。

②運動継続の意識度（アンケート結果より）

今後、運動を続ける意識については、「積極的に続けていきたい」50.0%、「自分のペースで続けていきたい」50.0%をあわせると100%であった。ラジオ体操を普及や他事業の紹介をし、運動を継続する必要性について伝えたことが、参加者の意識向上に影響をあたえたようだ。

③安全に運動実施するために

事故やけがをすることなく教室を行うために、問診票をつかって参加者の身体状況等を事前に把握し、運動中の体調管理について個別に支援することにした。加えて、教室日の運動前に、血圧測定と体調のセルフチェックを実施、安全にいつまでも運動を続けるためにとても大切な「体調を管理すること」や「無理をしないこと」などを参加者本人に自覚させることができた。

④ 運動の習慣化

カリキュラムの中に、本事業終了後にも運動を続けるための支援として、他事業を紹介する講座を設けた。また、教室開催期間中、自宅でも運動を続けてもらうために「ラジオ体操」の記録簿を利用し、参加者自身が取り組めるよう工夫した。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 多彩な運動メニューの提供

本事業の目的である「運動のきっかけ」を提供するために、複数の運動メニューを紹介し、体験してもらうカリキュラムとした。その中で、今後、自分がやっていきたい運動のメニューを選んでもらえたようだ。

② カリキュラム作成にあたりスポーツ推進委員の関与

市とスポーツ推進委員が連携して本事業をつくりあげることとし、何度も打合せを重ねることでカリキュラムを決定することができた。スポーツ推進委員がそれぞれ得意とする運動について指導してもらうことで、スポーツ推進委員自身の指導者としてのスキルアップにつなげることができた。今後事業を展開する上で、指導者として大いに期待できる存在となりつつある。

③運動習慣化のため、記録簿の活用

教室開催中、自宅でも運動を続けてもらうツールとして、「ラジオ体操スタン

プ帳」を活用した。教室開催中（延べ40日間）の内、20日以上実施した参加者には、記念品を渡し、運動を続けるためのモチベーションが維持できるように工夫した。

④食講話の実施

運動実技が中心のカリキュラムの中に食講話を取り入れた。時間、会場が限定された中で、実施方法や視覚に訴える媒体等に工夫を凝らした結果、参加者には大変好評だった。

(キ) 課題、今後の取組

① 教室への参加者の中でリピーターが多い

毎年、継続して実施することで、今後、参加者の中にリピーターの方が占める割合が高くなることが予想される。先着順での申込み方法を改め、新規の方に多く参加してもらえる方法などを検討していきたい。

②参加対象者の見直し

運動能力は年齢や個人による差が大きく、参加定員の面でも集団での運動指導には課題がある。現在は60～74歳までの対象としているが、より安全に運動を行うために対象年齢の幅を狭める、特定の年齢層にスポットをあてて目的をより具体的にすることなど、効果的なカリキュラムでの事業を実施することを検討していきたい。