

健康長寿に係る先進的な取組事例

志木市

～運動教室、特定保健指導卒業後のアプローチ～

(1) 取組の概要

志木市では特定保健指導に加え、特定健診の結果からリスク保有者を対象に運動教室を実施している。実施者について、実施後の健診結果が概ね改善傾向にあり、一定の効果が得られているが、今後も健康状態を維持していくためには、自己管理のもとで運動習慣や生活習慣病予防を継続して行っていくことが最重要である。

そこで、運動教室や特定保健指導利用者の卒業生に対し、「いきいき運動教室」を実施し、健康に対する行動変容や体力年齢の若返り等の効果をねらい、継続して生活習慣病予防に効果的な運動習慣を身につけることが目的である。

(2) 取組の契機

(ア) エクササイズルーム開設

志木市市民体育館にエクササイズルームが開設された

(つくばウエルネスの e-wellness システムを活用した事業)

(イ) 参加のしやすい日程の設定

対象者は9か月間、月2回の教室に参加する。第1・第3土曜日に実施するので、平日仕事の対象者でも参加しやすいスケジュールとなっている。

また、比較的長い期間実施するので、運動習慣等が身につくことが期待できる。

(ウ) 定期的な効果測定（見える化）

特定健診等の結果による効果判定は次年度の結果でないと確認できず、実際の評価にはかなりのタイムラグがある。当事業では、BMI や筋肉率、1 か月あたりの歩数など運動習慣に関する数値を定期的にチェックし、随時反映されるので効果や課題がリアルタイムに近い形で評価できる。

(エ) 取組内容

概要	e-wellness システムを活用し、一人ひとりの身体活動量、ライフスタイルに合わせて、メタボリックシンドローム対策から介護予防まで、幅広い年齢層へ成果に繋がる指導・継続支援を行う。
期間	平成26年7月～平成27年3月（9か月間） 第1・第3土曜日 午後1時～3時
対象者	40歳以上の志木市民で医師から運動を禁止されていない方 (国保からは平成25年度特定保健指導実施者、運動教室参加者から 30名)
費用	月1,500円参加者より徴収
内容	体力テスト、筋力トレーニング、バイクトレーニングなど

(オ) 取組の効果

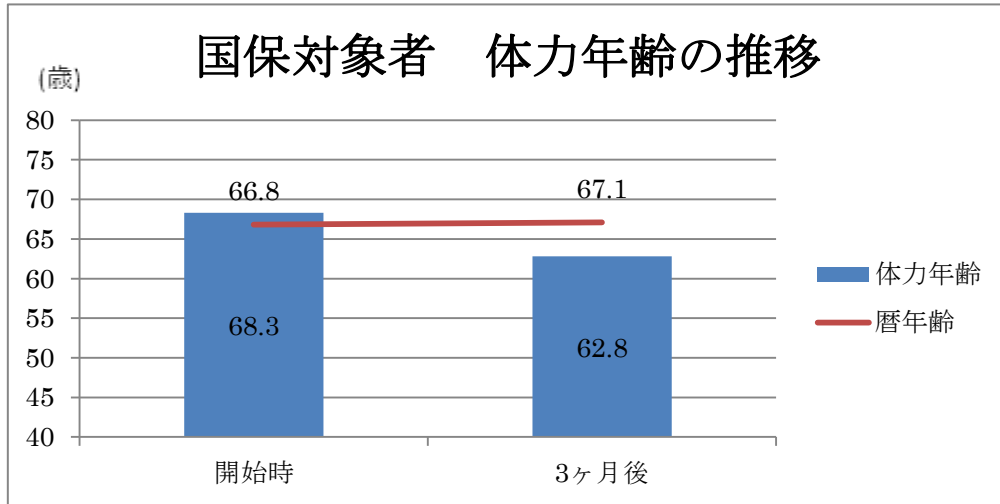
国保対象者 30 名のうち、開始時・3 か月後の両方データを有する 25 名で分析した。

また、参考に市全体 78 名中 68 名の効果についても掲載

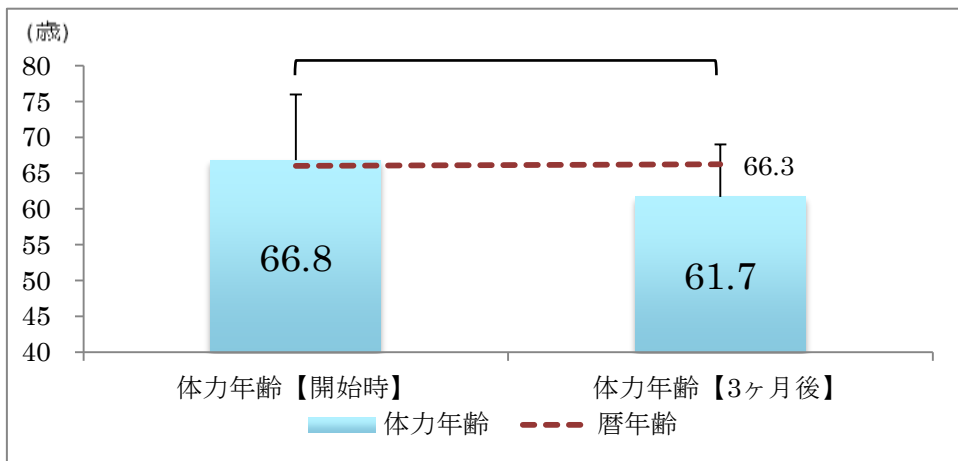
① 体力年齢^{*}の若返り

開始時から 3 か月後で 4.5 歳若返り、暦年齢よりも若くなった。(暦年齢マイナス 4.3 歳)

※体力年齢…体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢。筑波大学の研究成果を基に、体力水準の理解が容易にするための指標。



市全体 78 名の体力年齢の推移



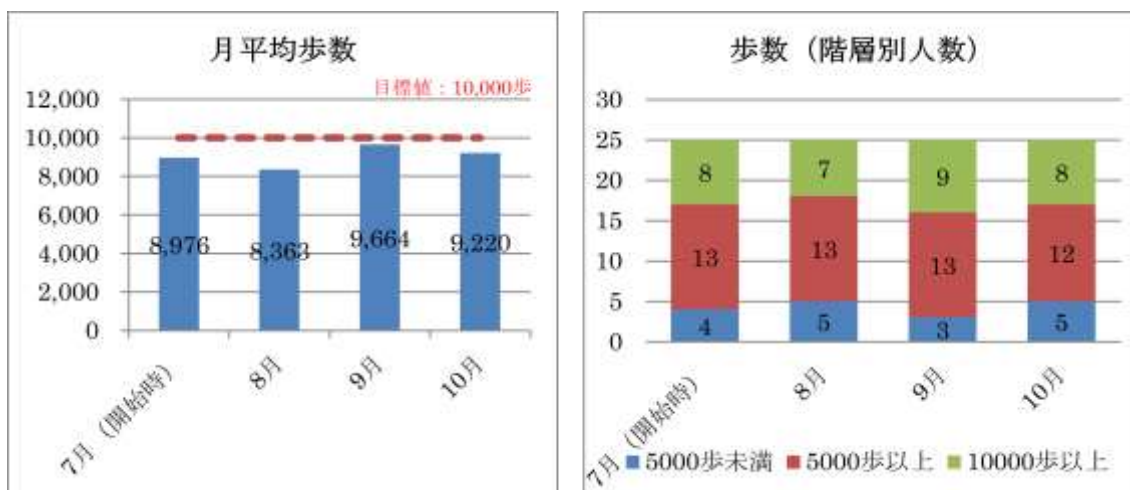
②実施量推移

【歩数・しっかり歩数*】

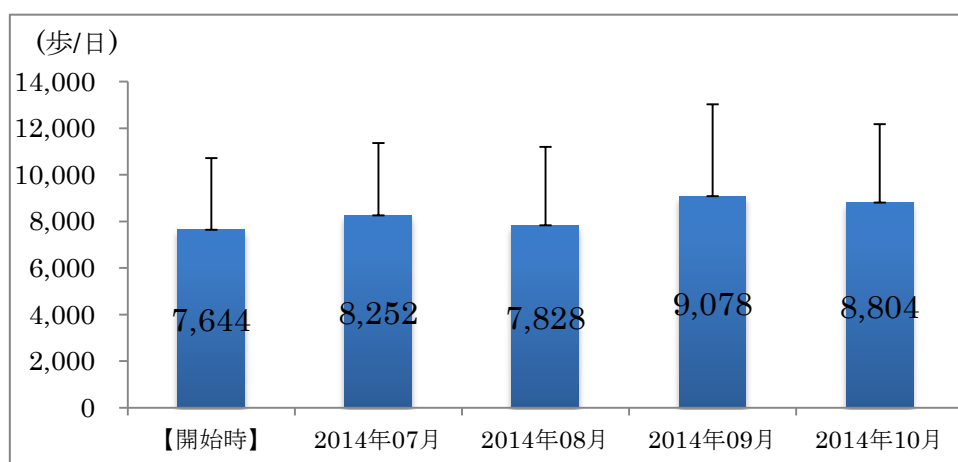
平均歩数は月ごとにばらつきがあるものの、開始時より改善し、目標値 10,000 歩へ近づいた。(8 月の歩数が減少している要因の一つとして、猛暑日が多い真夏のため、外出を控えていることが考えられる)

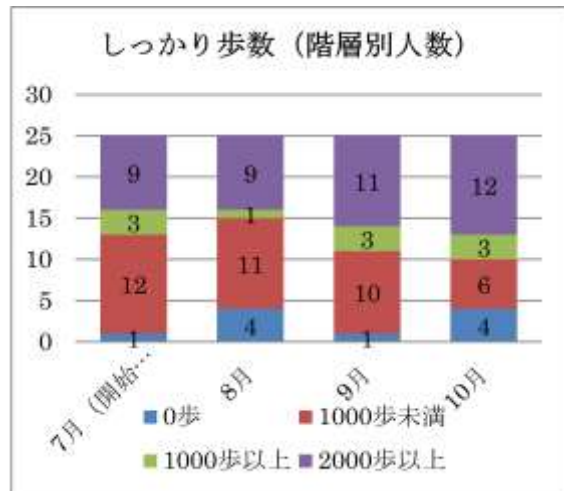
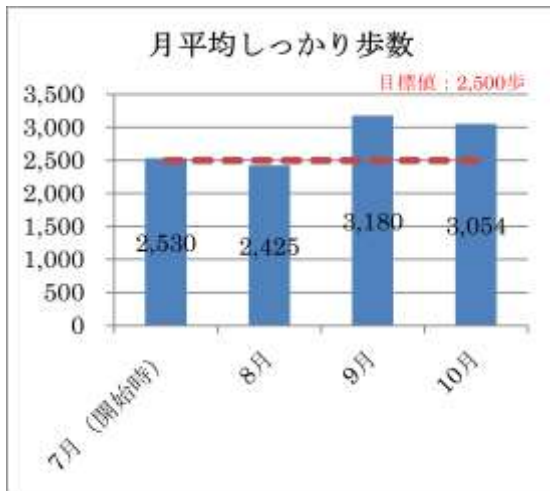
しっかり歩数についても、順調に伸びていき、9 月には目標値 2,500 歩を超える結果となり、効果的な歩き方を実践できるようになった。

※しっかり歩数…内臓脂肪の減少等に効果的な 10 分以上の連続歩行。

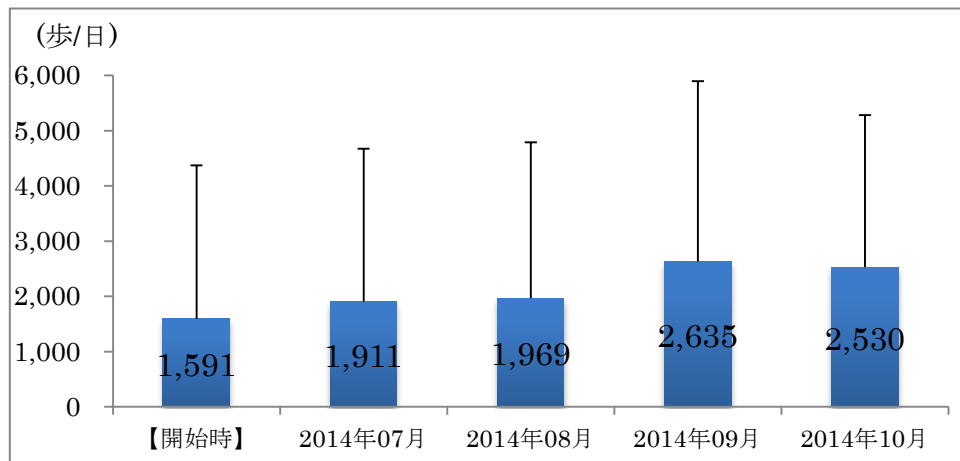


市全体の月平均歩数



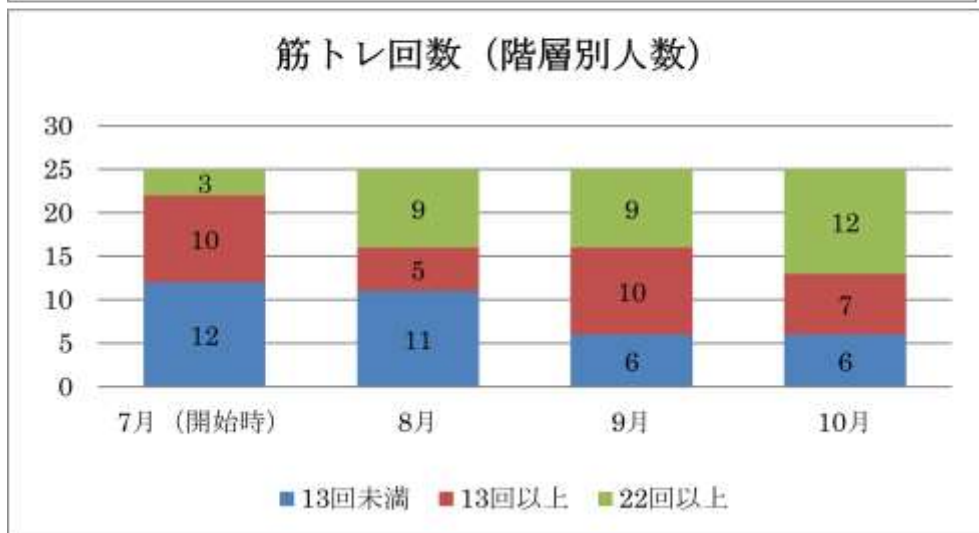
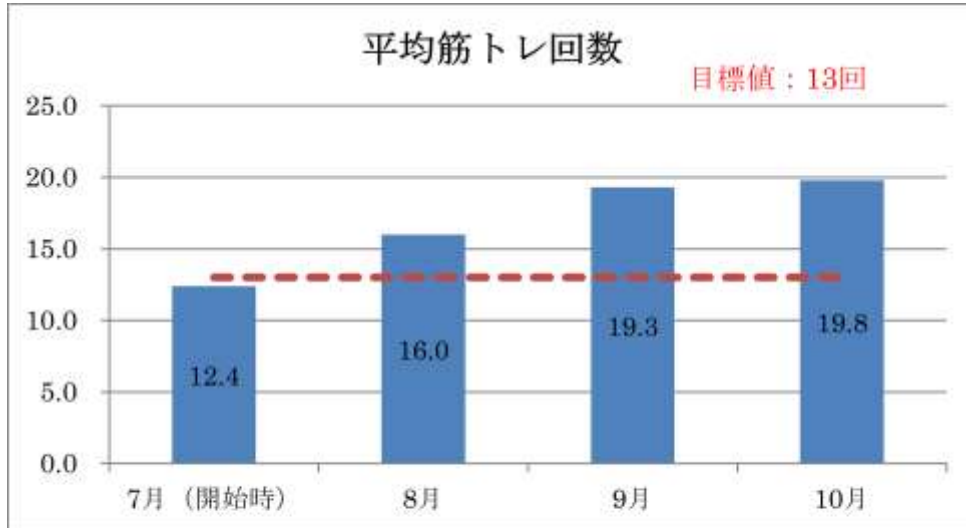


市全体の月平均しっかり歩数

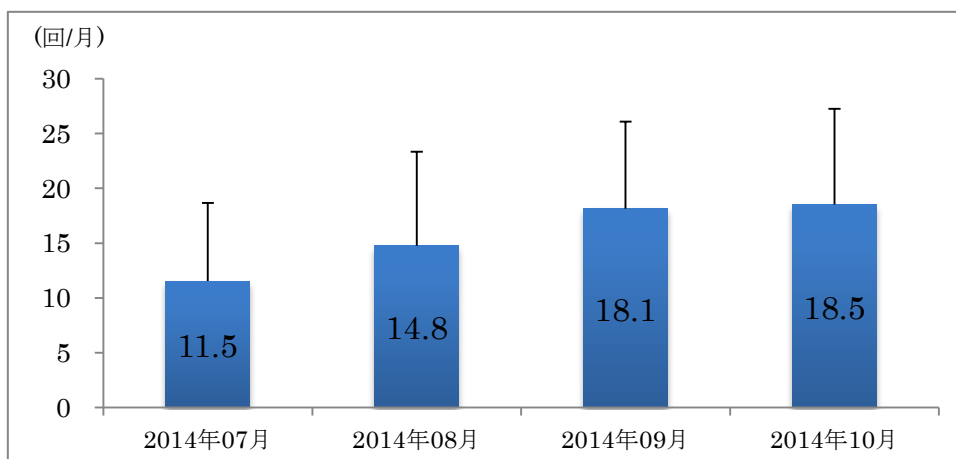


【筋トレ回数】

筋トレ回数は1か月後に目標値である13回を達成し、その後も増加し続けている。
また、階層別人数も開始時は半数近くが13回未満であったが、10月時点では多くの低実施者が改善し、22回以上の人々が半数近くに増加し、積極的に筋トレを行う行動変容につながっている。

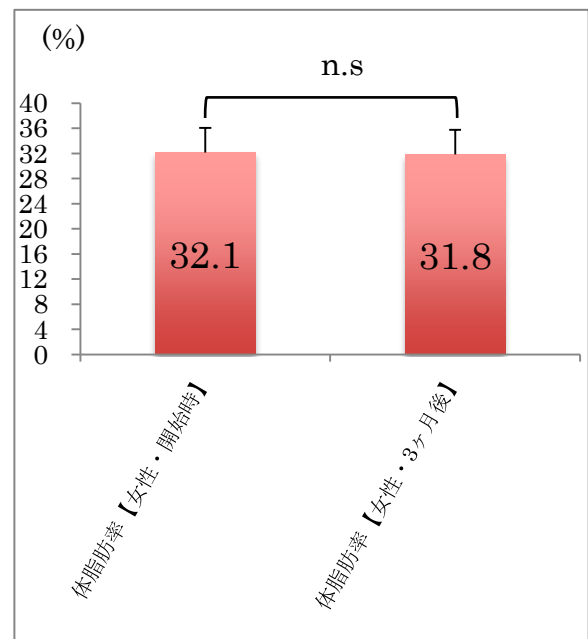
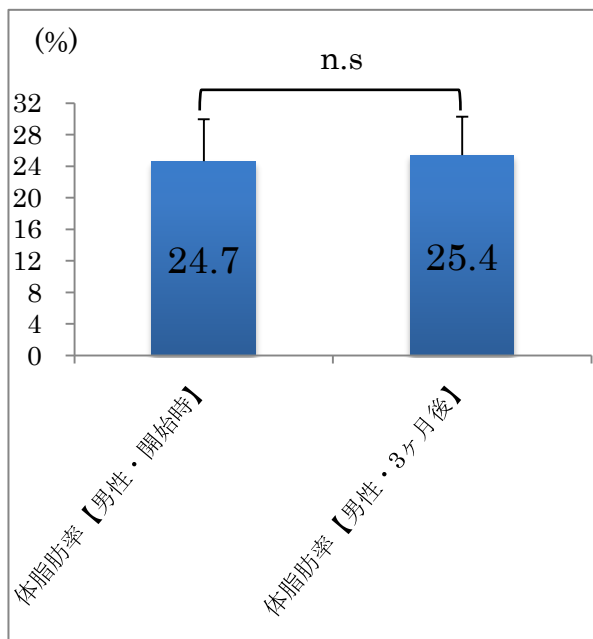
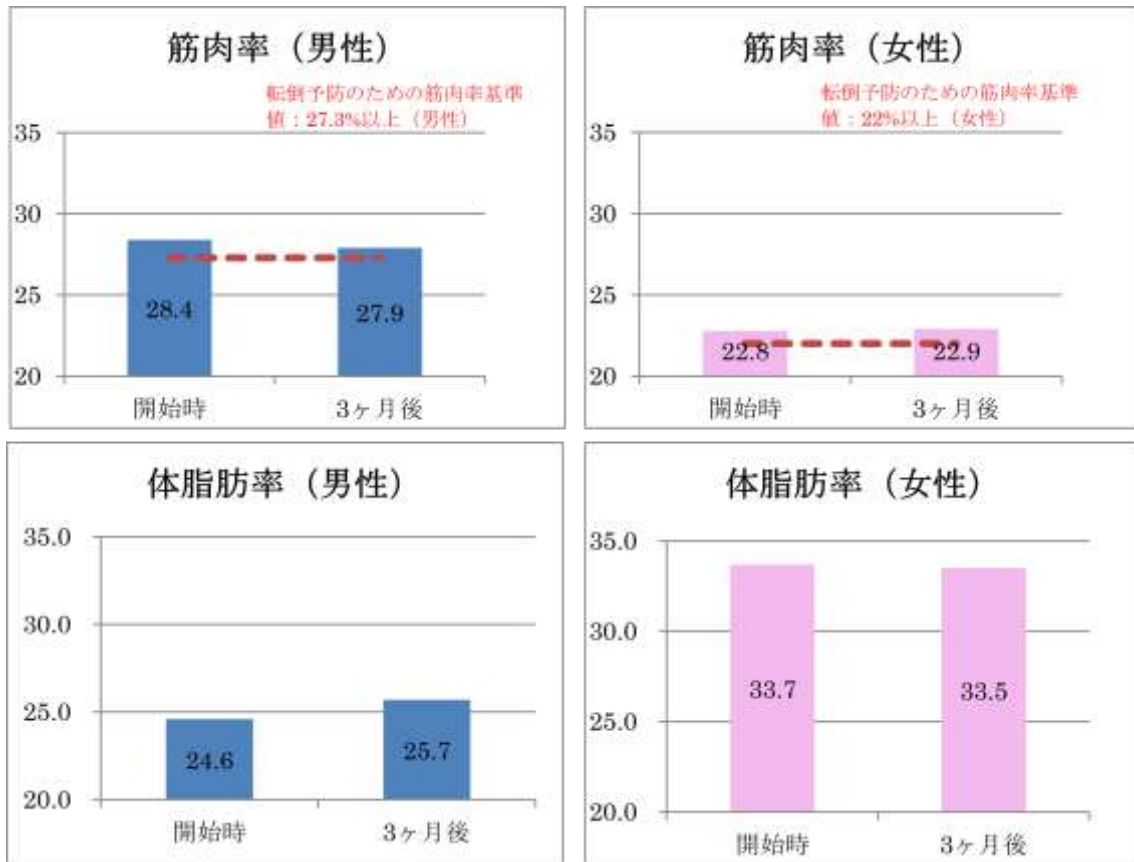


市全体の平均筋トレ回数



③筋肉率・体脂肪率の変化

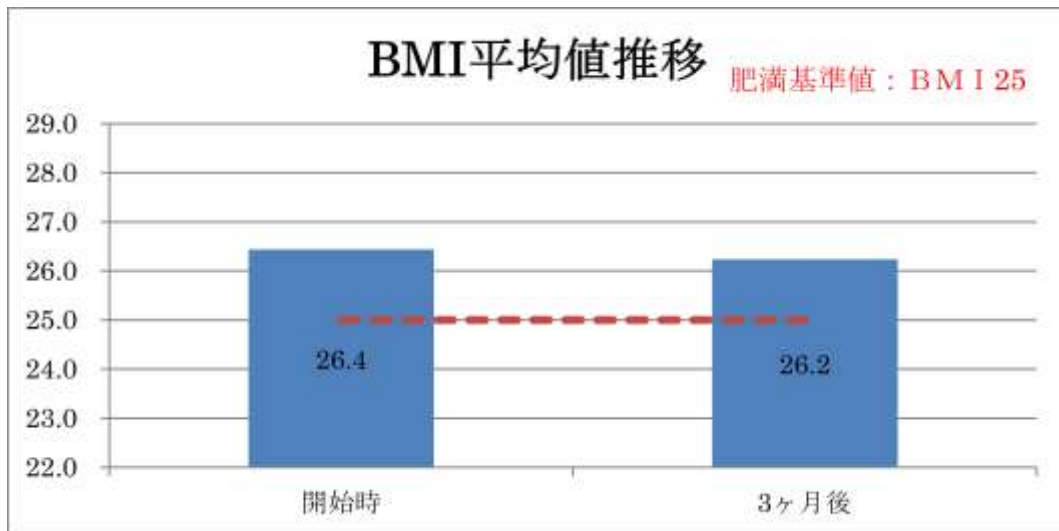
筋肉率・体脂肪率の大きな変化は見られなかったが、筋肉率については男女共に、転倒予防のための筋肉率基準値以上を維持できている。



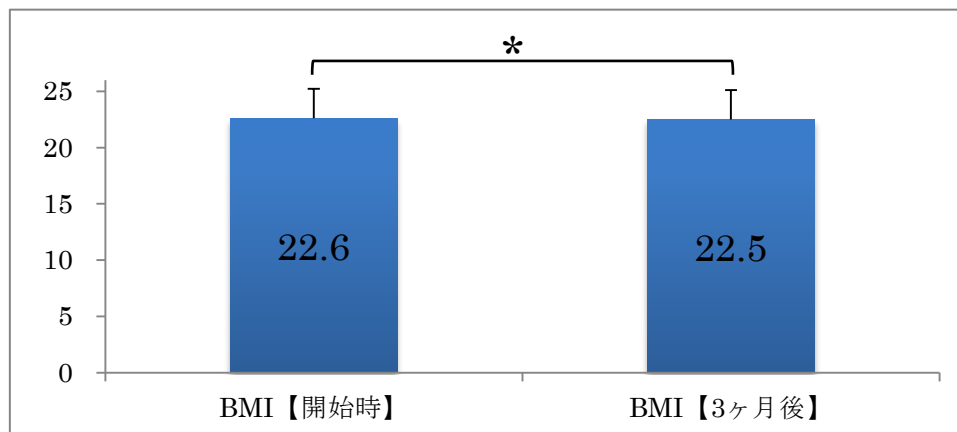
有意差 (t検定) * $n < .05$

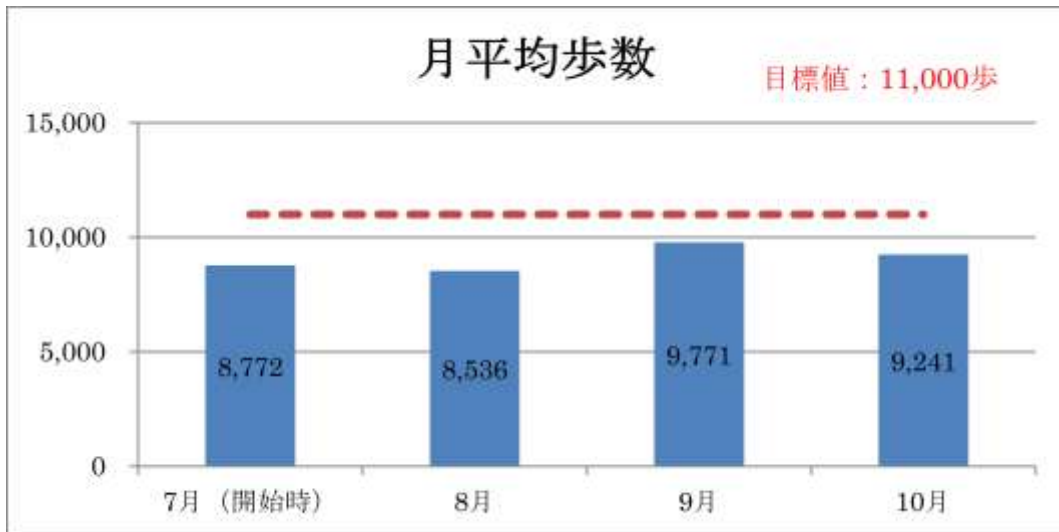
④BMI 25以上の肥満者の変化 (n=8)

BMI25以上の参加者について、BMIは、大きな改善はなかったものの、歩数については改善傾向であった。特に月平均しっかり歩数については目標値がBMI25未満の人に比べ、高く設定してあるにも関わらず、9月に達成しており、運動習慣に対する意識の高さが伺える。



市全体 BMI 平均値推移





(カ) 課題、今後の取組について

前述の通り、概ね運動習慣に関する数値は改善傾向に向かっているが、この結果が健診結果にどのように効果が出てくるのかは、今後の対象者の受診結果次第である。そのため、確実に特定健診の連続受診へと繋げる必要がある。

また、エクササイズルーム事業も運動教室や特定保健指導同様に期間が設けられている。期間終了後も自己管理で運動習慣や生活習慣病予防を継続して行えるよう、しっかりと意識づけをし、行動変容へ繋げる必要がある。終了後のアンケート等を実施し、効果を確認していきたい。

最後に、下の3つのグラフは、今回対象となった30名の医療費等に関するグラフである。月ごとにばらつきはあるものの、26年は診療費が他と比べ若干改善傾向となっている。地道な努力ではあるが、1人1人の意識づけと行動変容が医療費通減に繋がっていくことが考えられる。

