

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 新座市

### ～心も体も笑顔でニコニコ！“ニコ筋半日教室”～

#### (1) 新座市の概要

##### (ア) 新座市の基本情報

新座市は埼玉県の最南端に位置し、東は朝霞市、南は東京都練馬区、西東京市及び東久留米市、西は東京都清瀬市及び所沢市、北は入間郡三芳町及び志木市に接している。市の北部には柳瀬川、南部には黒目川に沿った低地があり、その両河川に挟まれた中央部は野火止台地と呼ばれる高台で、このほぼ中央に玉川上水の分水である野火止用水が東へ流れている。

鉄道網としては J R 武蔵野線が市の中央を東西に、東武東上線が北端を、また、西武池袋線が南端をそれぞれ通っており、さいたま市まで約 15 分、東京の池袋まで約 30 分という、県央や都心への交通にも恵まれ、東京都心から約 25 k m 圏の交通至便の地である。

市制が施行された昭和 4 5 年当時は、高度経済成長期にあったことから、北の東武東上線志木駅や南の西武池袋線ひばりヶ丘駅、東久留米駅、清瀬駅などを中心に、首都近郊のベッドタウンとして急速な宅地化が進んだ。これにより、市街地が南北及び周辺部から形成されることとなり、逆に市中央部に農地や自然が多く残るといった特徴的な都市構造を持つに至っている。

① 面積	22.8 k m <sup>2</sup>
② 人口	162,527 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	36,757 人 【22.6%】

(平成 26 年 1 月 1 日現在。町 (丁) 字別人口調査)

##### (イ) 人口分布概要と見込み

新座市の人口は、土地区画整理事業の進展などもあり、今後も転入数が転出数を上回る社会増が見込まれる。しかし、少子化の進行により、死亡数が出生数を上回る自然減に転換し、平成 32 年以降の人口増加は緩やかになっていくことが予想される。

高齢化率については、現在のところ県平均とほぼ同様で、今後高齢化が急速に上昇すると予想される。

表1 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	149,511	153,305	158,777	161,585	161,945	160,596	157,970	154,550	150,719
高齢化率	11.6%	16.0%	20.3%	24.5%	26.2%	26.7%	27.9%	30.2%	33.3%
高齢者人口 (65歳以上)	17,270	24,576	32,263	39,513	42,399	42,916	44,030	46,660	50,205
前期高齢者 (65～74歳)	11,468	16,454	20,513	22,672	20,138	16,166	16,667	20,310	23,465
後期高齢者 (75歳以上)	5,802	8,122	11,750	16,841	22,261	26,750	27,363	26,350	26,740

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)」



(2) 新座市の取組

(ア) 取組の概要

新座市では、ライフスタイルの多様化や食生活をめぐる環境の変化に伴う不規則な食事や運動不足等により、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じている。この現状を踏まえて、新座市健康づくり行動計画(いきいき新座21プラン)に基づき、40歳以上の成人に対して、健康づくりのための食事や歯の健康、運動等、生活習慣改善方法の正しい知識について学び、実践方法を身に付けてもらうことを目的とした健康教室を開催している。

平成20年度からは、さらに市民が気軽に参加しやすいよう、プログラムを半日にした、「ニコ筋半日教室」を実施することとした。講師は栄養士又は歯科衛生士と健康運動指導士の指導を組み合わせ、“普段使わない筋肉がニコニコ喜ぶような運動”を各月のテーマにあわせて実施している。

(イ) 取組の契機

健康づくりのための教室「一日健康教室」は昭和60年から実施しているが、調理実習を内容に含めていることから、設備や備品などの条件を満たす保健センター以外の会場での実施が困難であった。また、保健センターの立地が市の中央部にある市役所から

3 km程度離れた市の南部に位置しているため、北部の住民は参加しにくい。保健センターにおいても保健事業が増加し、会場確保が困難になりつつあった。

これらの問題を解消するため、プログラムを保健センター以外でも実施可能な内容に見直し、市の中央部にある公民館を会場として、栄養または歯の講義と健康運動指導士の運動指導を組み合わせた教室を開始した。教室立ち上げにあたってネーミングを保健センター職員内で募集し、楽しく参加できるような教室名に決定した。

(ウ) 取組の内容

◇事業名 ニコ筋半日教室

◇事業開始年度 平成20年度

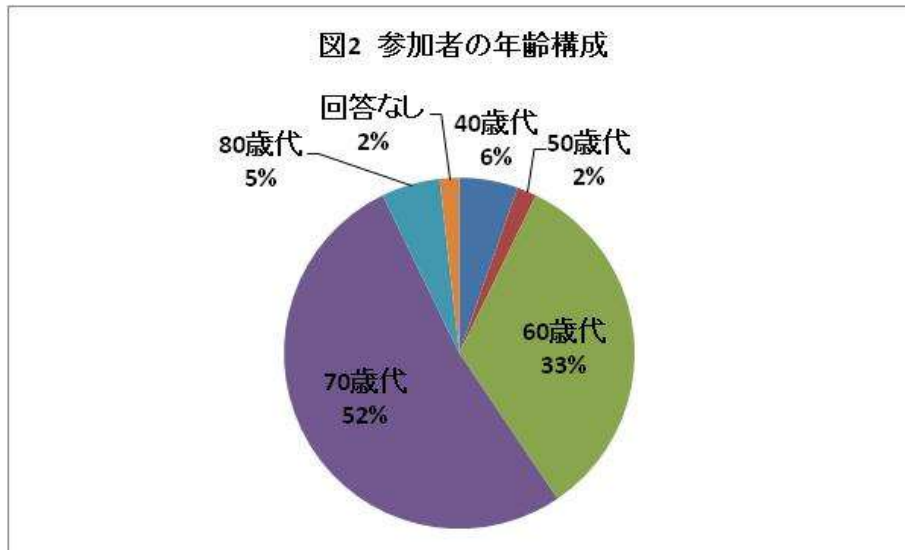
年度	平成25年度（実績）	平成26年度（予定）
予算	128千円 ・健康運動指導士報償費 87千円 ・色上質紙、テキスト代 41千円	128千円 ・健康運動指導士報償費 87千円 ・色上質紙、テキスト代 41千円
回数	5回	5回
延べ参加人数	125人（実人数 72人）	114人（見込み）
会場	保健センター1回 野火止公民館4回	保健センター1回 野火止公民館4回

○参加者の募集（毎回）

広報及びホームページ等で周知を図った。また、市内出張所、公民館等にチラシを配布して参加者の募集を行った。5回連続講座とせず、1回毎の申込みとした。前年度3月の教室参加者のうち、希望する者に送付用の封筒の宛名記入をしてもらい、新年度のチラシを郵送した。

○参加者の状況等

平成25年度の参加者は延べ125名で、60歳代～70歳代が80%以上を占めている。



平成25年度参加者数 125名



○教室テーマ

生活習慣病予防を目的に、脂質異常症予防と骨粗しょう症予防、歯科保健、食事バランスをテーマとして実施した。

		教室タイトル	内 容
1	5月	口から始まる健康とニコ筋！	歯科衛生士による口の健康の講義、健康運動指導士による運動指導
2	9月	骨密度アップとニコ筋！	栄養士による骨粗しょう症予防の講義、健康運動指導士による運動指導
3	11月	サラサラ血液とニコ筋！	栄養士による脂質異常症予防の講義、健康運動指導士による運動指導
4	2月	からだと食事のバランスとニコ筋！	栄養士による食事バランスの講義、健康運動指導士による運動指導
5	3月	食品表示の見方とニコ筋！	栄養士による食品表示の見方の講義、健康運動指導士による運動指導

(エ) 取組の効果

※参加者へのアンケート結果

教室終了後に参加者にアンケートを行った。

アンケート回答数111人（回収率88.8%、平均回収率88.9%）

○教室の満足度

	歯科衛生士	栄養士	健康運動指導士
満足度平均	4.6点	4.7点	4.8点
回数	1回	4回	5回

※5点満点。複数回の場合は平均を算出。

○教室参加による意識の変化

	改善した	改善不可能	未回答
①口の健康の大切さについて	理解した 62.5%	わからなかった 0.0%	37.5%
②虫歯歯周病予防が実践できるか	できそう 68.8%	難しい 6.3%	25.0%
③食事と栄養の大切さについて	理解した 78.9%	わからなかった 1.1%	20.0%
④食事改善方法が実践できるか	できそう 75.8%	難しい 6.3%	17.9%
⑤運動の大切さについて	理解した 82.0%	わからなかった 0.0%	18.0%
⑥運動を日常に取り入れられるか	できそう 74.8%	難しい 5.4%	19.8%

※複数回の場合は平均を算出。

参加者のうち、おおむね70%が、健康づくりについての食生活や運動の重要性が理解できていた。また、実際に生活習慣の改善方法が理解でき、実践できそう、日常生活に取り入れられそうという回答であった。その一方、5%程度の参加者において、教室終了後に、内容が理解できなかった、生活習慣の改善方法を実践するのが難しい、日常生活に取り入れることが難しいとの回答が見られた。また、アンケート用紙の設問のレイアウトがわかりにくく、未回答の者も多かった。

なお、医療費の検証はしていない。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

①運動指導が定期的に受けられるよう日程を組んだこと

生活習慣病予防のためには、運動習慣を継続させることが重要である。このため、ニコ筋半日教室は年間5回の開催だが、既存の一日健康教室（年7回）と組み合わせることで、運動指導が13回受けられ、また、健康運動指導士の指導に関しては定期的に（2か月に1回）年7回受けられるよう、日程を計画した。

また、年度末の教室時に、翌年度も継続して受講できるよう、希望する参加者自身

に自分宛の封筒の宛名書きをしてもらい、参加継続の仕組みを作っている。なお、フォローアップ講座や自主組織の育成は特に行っていない。

#### ②健康運動指導士との連携

外部講師である健康運動指導士と連携し、各テーマに合った運動で、脳トレ等も行いながら、市民が楽しく参加できるプログラムの内容とした。

#### ③半日単位のプログラム

プログラムを午前中の半日のみで参加しやすい形とし、市民が無料で専門職の講義や指導が受けられる充実した内容とした。

#### ④骨粗しょう症検診、特定保健指導との連携

骨粗しょう症予防のテーマは骨粗しょう症検診後に実施している。生活習慣病予防に関わる脂質異常症予防などの内容を年度の中盤から後半に設定し、特定健診後の事後指導対象者の社会資源として活用できるようにしている。

#### (カ) 課題、今後の取組

参加者が教室の内容を理解するとともに、実際の生活習慣を改善してもらうためには、どのような内容にしていくべきかが課題である。また、参加者の体重、血液検査データ、運動能力、体力、筋力等が実際に改善したかどうかについて、科学的検証または評価を現在のところ実施していない。広報やホームページを通じた結果の公表や参加者へのフィードバックについても未実施である。

教室参加者の生活習慣改善効果について、適切な評価方法を検討するとともに、引き続きアンケート等を用いて検証し、参加者の健康行動や満足度の向上を図っていく。

今後は、「第2次いきいき新座21プラン」での健康づくりの取組として、より多くの住民へ普及していく。

# ニコ筋半日教室アンケート

本日はお疲れさまでした。今後の教室をより良いものにしていくために、皆さまのご意見をいただきたいと思いますと考えておりますので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

- あなたの年代と性別を教えてください。 (当てはまるものに○をつけてください)  
20 ・ 30 ・ 40 ・ 50 ・ 60 ・ 70 ・ 80歳代  
男性 ・ 女性 ・ 性別は回答しない
- ニコ筋半日教室には何回目の参加ですか？ (当てはまるものに○をつけてください)  
・はじめて ・2～4回 ・5回以上
- 今回の講座をどこで知りましたか？ (当てはまるもの全てに○をつけてください)  
① 広報にいざ ② 家族、友人からきいて ③ 健康カレンダー  
④ ホームページ ⑤ チラシ(特定保健指導のお知らせに同封されていた)  
⑥ チラシ(保健センターの開催事業でもらった)  
⑦ 市の施設に置いてあったチラシ⇒(それはどこですか？ \_\_\_\_\_)  
⑧ その他( \_\_\_\_\_ )
- 今回の講座に参加した動機(理由)を教えてください。 (当てはまるもの全てに○をつけてください)  
① タイトルにひかれたから⇒それはどの言葉ですか？( \_\_\_\_\_ )  
② 講師にひかれたから ③ 内容にひかれたから ④ 体操があるから  
⑤ 家族や友人にすすめられたから ⑥ なんとなく  
⑦ その他( \_\_\_\_\_ )
- 本日の感想・ご意見をご記入ください。  
また、満足度について、当てはまるものに○をつけてください。

・講師(管理栄養士または歯科衛生士)の話について	満足度を5段階で評価するといくつですか？ (低←) 1 2 3 4 5 (→高)
感想・ご意見	
・健康運動指導士のニコ筋体操について	満足度を5段階で評価するといくつですか？ (低←) 1 2 3 4 5 (→高)
感想・ご意見	

アンケートは裏にもあります

- 教室に参加する前と参加した後で変化がありましたか？（当てはまるものに○をつけてください）
  - ① 食事と栄養(またはお口のお手入れ)の大切さについて ・わかった ・わからなかった
  - ② 栄養士(または歯科衛生士)が話す、疾病予防・改善方法について、日常生活でも実践できそうですか？ ・できそう(一部でも) ・難しい ・その他( )
  - ③ 生活習慣病予防のための運動の大切さについて
    - ・わかった ・わからなかった
  - ④ 運動の内容を、日常生活でも取り入れることができそうですか？
    - ・できそう(一部でも) ・難しい ・その他( )
- この講座を受講したことで、今後御自分の生活習慣を見直そうと思われましたか？(当てはまるものに○をつけてください)
  - ・思う ・やや思う ・わからない ・特に思わない
- また参加したいと思いますか？ (当てはまるものに○をつけてください)
  - ・思う ・思わない ・わからない ・テーマによって
- 今後、聞いてみたいテーマ・興味のあるテーマがありましたら教えてください。
  
- その他、ご意見ご感想をお書きください。
  
- 最後に、あなた自身の生活について伺います。 (当てはまるものに○をつけてください)
  - ( 1 ) 今日、朝ごはんを食べてきましたか？ ・はい ・いいえ
  - ( 2 ) 今朝の朝ごはんは家族と一緒に食べましたか？
    - ・はい ・いいえ ・一人暮らし
  - ( 3 ) 昨日の夕ごはんは家族と一緒に食べましたか？
    - ・はい ・いいえ ・一人暮らし
  - ( 4 ) 地産地消を心掛けていますか？ ・はい ・いいえ
  - ( 5 ) 栄養バランスに気をつけて生活していますか？ ・はい ・いいえ
  - ( 6 ) メタボ予防のために、食事や運動に気をつけた生活を継続して実施していますか？
    - ・はい ・いいえ
  - ( 7 ) 食事はよく噛んで味わって食べていますか？ ・はい ・いいえ
  - ( 8 ) 食品の安全について日頃から興味を持ち、情報収集をしていますか？
    - ・はい ・いいえ

アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。