

桶川市

～健康アップ スリムアップ チャレンジ!～



(1) 取組の概要

桶川市の高齢化率は、平成26年に25%を超えており、市民の健康寿命の延伸を目的とし、様々な事業を実施している。さらに昨年度からは、健康長寿埼玉モデル普及促進事業の筋力アップトレーニング事業も行っている。本事業は、事業名のとおり「健康になりたい」「体重を減らしたい」等、参加者それぞれの目標達成を目指し、筋力トレーニングと栄養指導を実施している。筋力トレーニングは、市民体育館（サン・アリーナ）のトレーニング室を利用し週1回のトレーニングは日時を限定せず、参加者の都合に合わせて実施。栄養指導については、集団で実施する栄養指導教室に加え、今年度は希望者に個別の栄養指導を実施、また、民間の力を活用した栄養セミナーを実施した。

(2) 取組の契機

(ア) 健康づくり推進計画の策定

平成26年3月に、桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画「健康えがお桶川プラン」を策定した。「1日に歩く時間が30分未満の人の割合」や「運動や意識的に体を動かす機会がほとんどない人の割合」を減らすことを計画目標に掲げ、健康寿命の延伸をめざしている。

(イ) 高齢化率の上昇

平成28年4月1日現在の高齢化率は、27.2%に上がり、平成32年には、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、15%に達する見込みである。将来的には人口が減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

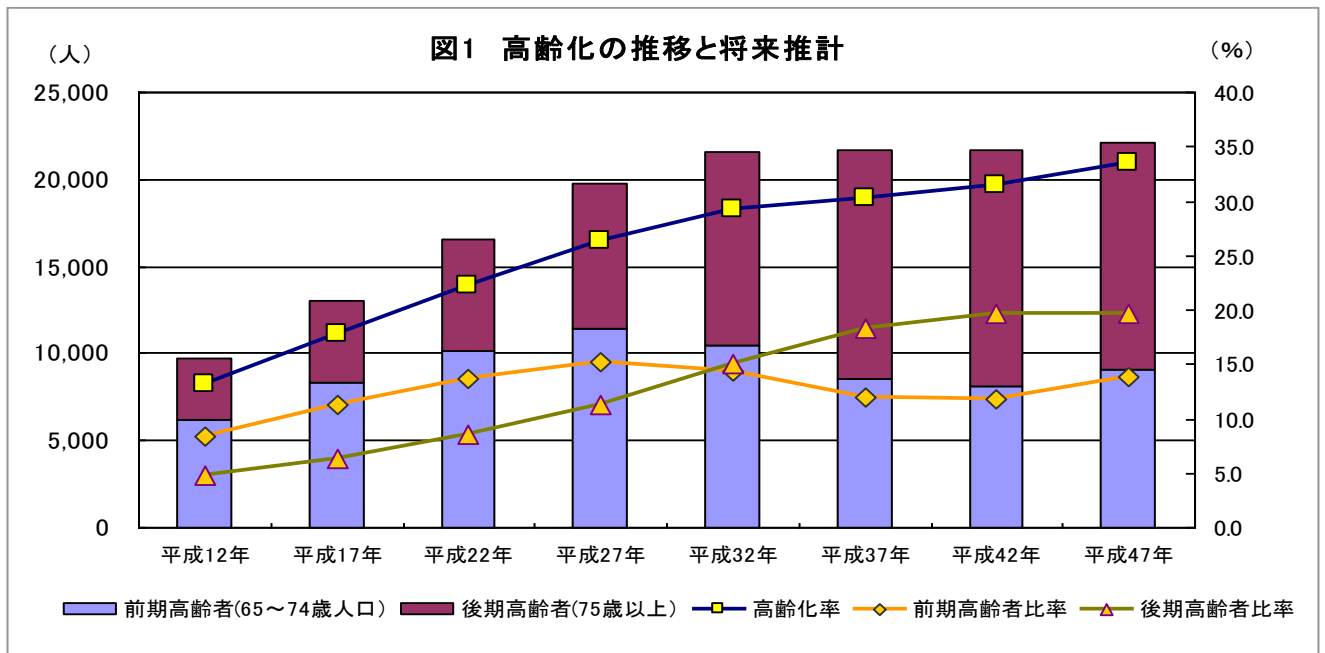
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口				将来推計人口			
	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
総人口	73,967	73,677	74,711	75,130	73,472	71,578	69,066	66,201
前期高齢者 (65～74歳)	6,182	8,293	10,194	11,405	10,512	8,595	8,162	9,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,566	4,727	6,414	8,386	11,017	13,128	13,565	13,015
高齢化率	13.2%	17.7%	22.2%	26.3%	29.3%	30.3%	31.4%	33.5%
前期高齢者 比率	8.4%	11.3%	13.6%	15.2%	14.3%	12.0%	11.8%	13.8%
後期高齢者 比率	4.8%	6.4%	8.6%	11.2%	15.0%	18.3%	19.6%	19.7%

平成22年までは、国勢調査人口。平成27年は4月1日現在、桶川市人口統計表より。

平成32年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成25年3月推計)



(ウ) サン・アリーナ（市民体育館）の活用

週1回のエアロバイク及び筋力トレーニングは、市民体育館のトレーニング室で実施。既存の施設を活用し、事業実施後も継続的に運動ができる体制がある。

(エ) オケちゃん健康体操の普及

「オケちゃん健康体操」は、平成26年度に市が作成したオリジナル体操である。平成27年度に埼玉県立大学の協力のもと効果検証事業を行い、継続することで柔軟性やバランス力等の向上が認められた体操である。年齢を問わず、簡単に楽しくできる体操で、市民への普及に努めている。

(オ) 健康長寿いきいきポイントの付与

健康長寿いきいきポイント事業は、65歳以上を対象に実施し、今年度は3年目となり参加者も増えている事業である。さらに新規参加者を増やすため、庁内各課と社会福祉協議会で対象事業を拡大しPRしている。

(カ) 取組の内容

事業名	健康アップ スリムアップ チャレンジ
事業開始	平成27年度

	平成28年度	平成27年度
予算	370万円	400万円
参加人数	155人 (前年度からの継続者55人) 継続割合35.5%	108人
期間	平成28年6月～平成29年3月	平成27年8月～平成28年3月
実施体制	保健センター、サン・アリーナ	保健センター、サン・アリーナ

① 事業日程

	日 ち	内 容	場 所
1	6月11日(土)	【事業説明】 オケちゃん健康体操講習	保健センター
2	6月16日(木)	【体力測定】 握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩行能力	保健センター
3	6月20日(月)～26日(日)	【筋力量等測定】 筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ
4	6月29日(水)	【事前検査】 医師診察、身体計測、血液検査	保健センター
5	6月26日(日) ～12月7日(水) (週1回)	【エアロバイク 30分】 【個別プログラム 30分】	サン・アリーナ トレーニング室
6	6月26日(日) ～12月7日(水) (月13日以上)	【個別プログラム 30分】 【ウォーキング 30分】 【オケちゃん健康体操】	自宅
	7月6日(水)	【ウェルネスセミナー】(自由参加) 食と健康の講話	保健センター
7	8月17日(水)	【栄養指導教室】	保健センター
8	12月8日(木)	【体力測定】 握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩行能力	保健センター
9	12月12日(月)～18日(日)	【筋力量等測定】 筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ
10	12月22日(木)	【事後検査】 身体計測、血液検査	保健センター



(左) サン・アリーナでの筋肉量測定 (右) エアロバイク



② 健康ダイアリーの作成と配付

参加者自身が立てた目標達成に向け、筋力トレーニングを継続できるように、カレンダー形式の記録シートを作成し、事業説明会時に配付した。健康ダイアリーの表紙には、6か月後の目標の記入欄を作り、記録シートには、サン・アリーナ利用の有無・自宅での運動の有無、オケちゃん健康体操の実施回数、歩数、体重の記入欄の他、外出や旅行等の特記事項を記入できるメモ欄、1か月を振り返っての感想を記入する欄を設けた。半年間の事業後も、健康ダイアリーの記入が自宅でのトレーニング継続の励みになるよう12月以降のダイアリーを追加配付した。

③ ウェルネスセミナーの実施（平成28年7月）

民間のウェルネスセミナーを活用し、埼玉県栄養士会管理栄養士 大神智子氏の講話「食事があなたの未来を変える」と大塚製薬株式会社大宮支店 販売促進課長 竹下浩一氏の講話「運動効果を高めるための栄養摂取」を行った。

④ 記録の提出（平成28年12月）

6か月の筋力トレーニング終了後、健康ダイアリーを回収し写しをとる。ダイアリーは参加者に返却し、自身の健康管理とトレーニング継続に活かしてもらう。

⑤ データの分析・報告書の作成（平成29年1月～3月）

事業実施前と後の血液検査・計測・体力測定値・筋肉率等の測定値、健康ダイアリーのトレーニング実施状況を集計、分析する。また、参加者のうち国民健康保険加入者は医療費の分析を行う。

埼玉県立大学健康開発学科 佐藤教授の助言を受け、データの分析及び事業の評価を行い、報告書を作成する。

⑥ 参加者へのフィードバック（平成29年3月）

事業全体の報告書の配付とともに、参加者個々に結果表を作成し、今後の取り組みのアドバイスを入れて返却する。

⑦ 事業終了後のフォローアップ

事業終了後も個別トレーニング等の実施を継続し、健康ダイアリーへの記入を促す。次年度の事業は、1年目2年目の参加者には2コース用意し、参加者が継続しやすいコースを選択できるようにする。

（キ）取組の効果（平成27年度の結果より）

① 測定結果の改善

体力測定では、全ての項目で事業後の値が良くなり、柔軟性やバランス力が向上した。血液検査では、HDLコレステロール値の増加、中性脂肪値と血糖値の減少がみられた。体重減少は参加者の約6割、腹囲減少は約8割にみられ、栄養指導とトレーニングの効果があつた。

【 血液検査等の平均値比較 】 (mg/dl)

項目	HDL コレステロール	LDL コレステロール	血 糖	中性脂肪	体重(kg)	腹囲(cm)
事業前	64.6	124.3	101.3	128.3	55.3	80.8
事業後	70.2	127.9	97.4	122.7	54.9	78.5
増減	5.6	3.6	△3.9	△5.6	△5.6	△5.6

LDLコレステロール値は改善がみられなかったため、今年度の栄養指導教室では、LDLコレステロールの減少を意識して話した。

② 医療費の減少

事業評価対象者82人のうち、桶川市国民健康保険加入者の57人(69.5%)で検証。実施期間中と1年前の同時期の比較では、延べ受診者数と医療費総額は実施期間中が多かったが、受診者1人あたりの医療費は少なかった。

【 医療費比較 】

診 療 月	延べ受診者数 (人)	医療費総額(円)	受診者1人当りの医療費(円)
1年前:H26年8月～H27年1月	141	3,026,850	21,467
事業中:H27年8月～H28年1月	158	3,116,460	19,724
増 減	17	89,610	△1,743

(ク) 成功の要因、創意工夫した点

① サン・アリーナ トレーニング室の利用

サン・アリーナのトレーニング室での筋力トレーニングについては、子育て世代・働く世代・高齢者が、自分の都合に合わせて参加できるよう施設の開館時間内(午前9時から午後10時、土日を含む混雑時間帯以外)に、週1回の実施とした。曜日も時間帯も週によって自由に変えられるため、トレーニングを継続しやすいと参加者から好評だった。また、トレーニング室には他のマシンを使用する一般市民の出入りもあり、他の人の筋力トレーニングをする姿が刺激になり、継続できたという参加者もいた。

② 健康長寿いきいきポイント事業とコラボ・健康体操の実施

本事業を、健康いきいきポイント事業の対象とすることで、65歳以上の参加者は更に継続意欲が高まっている。また、オケちゃん健康体操を知らない参加者も多く、健康体操普及の一助となった。

③ 健康ダイアリーの記入

事後アンケートでは、健康ダイアリーに歩数やトレーニングの有無、体重等を記入することが継続の励みとなったとの感想が多かった。また、備考欄にその日の出来事を書き、日記代わりに利用する参加者も多く、ダイアリーの追加配付は喜ばれた。

④ 有識者の協力

事業の実施にあたっては、昨年度と同様に、埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科 佐藤雄二教授に、事業企画や評価法等についてアドバイスを頂いている。

(ケ) 課題、今後の取組

① 測定結果の分析方法

昨年度は、事業後の測定が2月だったため、様々なデータを集計し分析する時間がなく、検定までできなかった。今年度は検定を行い、有意差をみていく。

② 医療費の抑制効果が見えにくい

昨年度は、参加者の医療費を事業期間中と1年前の同時期で比較したが、抑制効果が見えにくかった。今年度は、参加者の医療費と参加者と同じ年齢・性別の方の医療費を比較して検証する。

③ 経年の参加者数が少ない

昨年度は、事業後はトレーニング室の自主利用を勧めていたため、今年度事業の継続参加者が少なかった。今年度は、事後アンケート時に次年度事業の参加を勧め、健康ダイアリーの追加配付を行い、継続参加を促している。今後も次年度の事業開始まで、自宅での個別プログラムやオケちゃん健康体操、ウォーキングの実施を促しながら、次年度の継続参加者数を増やしたい。

④ 健康長寿サポーター養成とスーパー健康長寿サポーター認定者の活用

健康長寿サポーター養成講座は、平成25年度から毎年実施し、平成28年11月現在の養成総数は754人で、市民の100人に1人がサポーターとなっている。

スーパー健康長寿サポーター認定者も3人いるが、本事業では活用しておらず、健康長寿サポーター養成講座も実施しなかった。

事業終了後のフォローアップとして、スーパー健康長寿サポーターの協力を得て、養成講座を実施し、参加者の健康増進を図りたい。