

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 飯能市

### ～健康・体力づくり事業 バランスDE若さアップ～

#### (1) 取組の概要

飯能市では平成30年3月に策定した「第2次飯能市健康のまちづくり計画」に基づき、「ヘルスプロモーション」の考え方を取り入れ、市民、関係団体、企業、行政等が協働して地域ぐるみで健康のまちづくりに取り組んでいる。“人と地域 誰もがかがやく健康のまち はんのう”を基本理念に、誰もが住み慣れた地域で、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることができるよう推進している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 運動習慣者の底辺拡大

飯能市では医療費の適正化や生活習慣病予防、介護予防、健康・体力づくりの取組としてウォーキングを振興しているが、運動習慣者の増加に向けてウォーキング以外のメニューを検討し、手軽で安全に筋力、柔軟性を鍛えることができるバランススティックを使用したエクササイズに着目した。



#### (3) 取組の内容

事業名	健康・体力づくり事業 バランスDE若さアップ
事業開始	平成23年度
事業概要	暑さ2cm、幅4～12cmまでの5本のバランススティックを使用し、楽しみながら有酸素運動を行うことで筋力、柔軟性の向上に取り組む講座。また、今年度からは保健師・管理栄養士からの講義も取り入れ、運動・保健・栄養の各分野から健康づくりを推進している。

	平成29年度	平成30年度
予算	2,420千円 報酬 1,990千円	2,370千円 報酬 1,990千円

	共済費 343 千円 需用費 70 千円 役務費 17 千円	共済費 341 千円 需用費 22 千円 役務費 17 千円
参加人数	79名 (延べ485名)	45名 (実施中)
期 間	・第1クール 全8回 5月24日～7月11日 ・第2クール 全6回 9月13日～10月25日 ・第3クール 全7回 1月31日～3月14日	・第1クール 全7回 5月22日～7月10日 ・第2クール 全8回 11月6日～2月19日
実施体制	飯能中央地区行政センター、精明地区行政センター、美杉台地区行政センターと共催	双柳地区行政センター、美杉台地区行政センターと共催

#### (ア) 専門指導員の配置

担当課に専門指導員を1名配置。(平成27年度まではスポーツ課所管事業)

#### (イ) 充実した有酸素運動

バランス力を鍛えるためには、バランスを崩す不安定要素を取り入れる必要がある。7曲(約30分)の有酸素運動を用意し、重心の移動などで多くの不安定要素に触れられるように設定している。また7曲を集中して取り組めるように動きの組み合わせや選曲に十分配慮し、参加者の習熟度によりレベルアップも可能な有酸素運動を行っている。

#### (ウ) 体組成計による記録

体組成計による測定を行い、体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量・体内年齢・内臓脂肪レベル・脚点・BMI・標準体重・肥満度を数値として把握できるようにしている。身体の変化を数値として把握することで、継続することへの意欲となるようにしている。また、体脂肪率より体内年齢を若返らせることに重点を置くよう指導している。

#### (エ) チャレンジ表の活用

3種類のチャレンジ種目を設け、使用したスティックの色(幅)、姿勢を保つことができた時間により点数を付けるようにしており、楽しみながらチャレンジできる工夫をしている。

#### (オ) 豊富な資料

講座の開催ごとに指導者が各種資料を用意し、その都度説明を行っている。初回に配布したファイルに資料を綴ることにより修了後には一つの資料集として活用できるようになっている。

#### (カ) 講座修了報告書の作成・提出

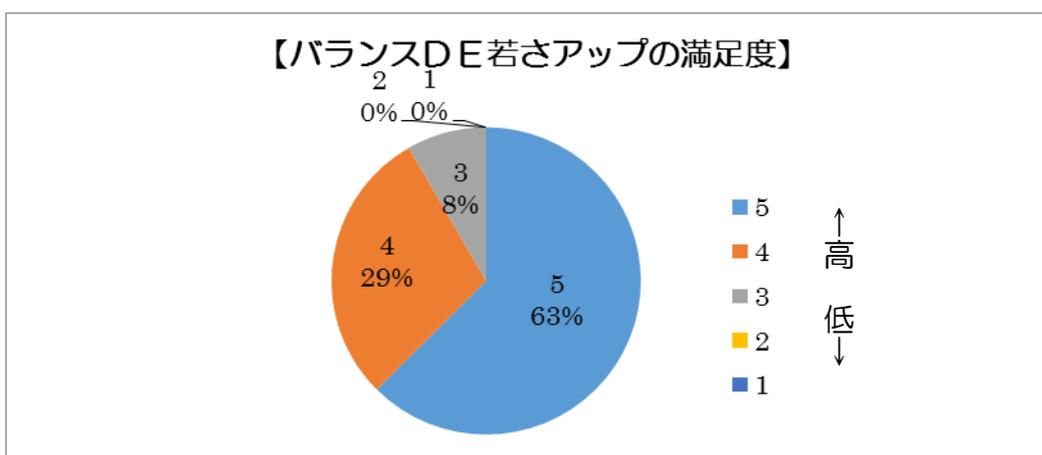
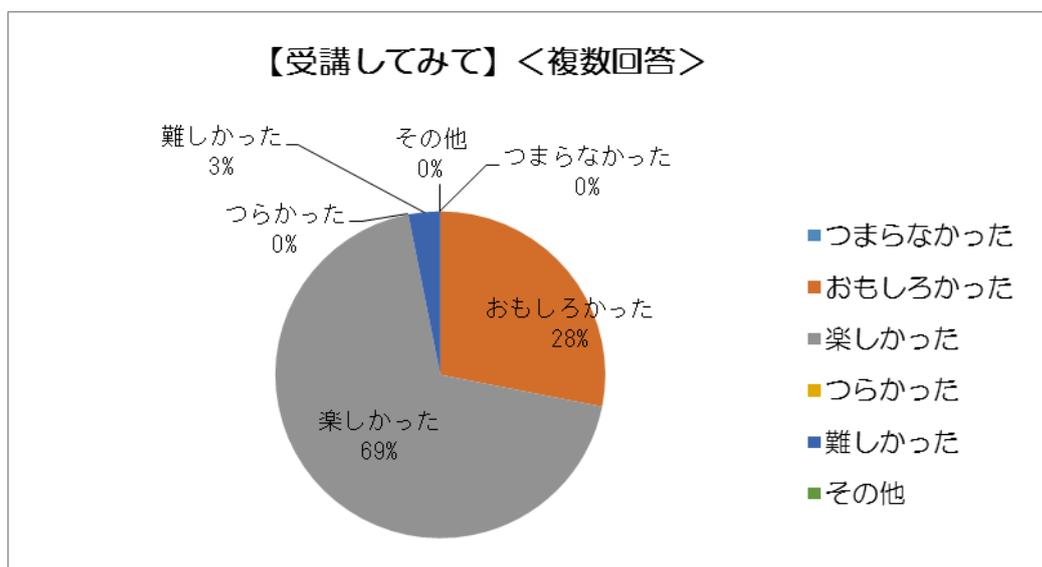
指導者は、講座が修了するごとに報告書を作成し、今後もより効果的な事業になるよう課題等を整理している。

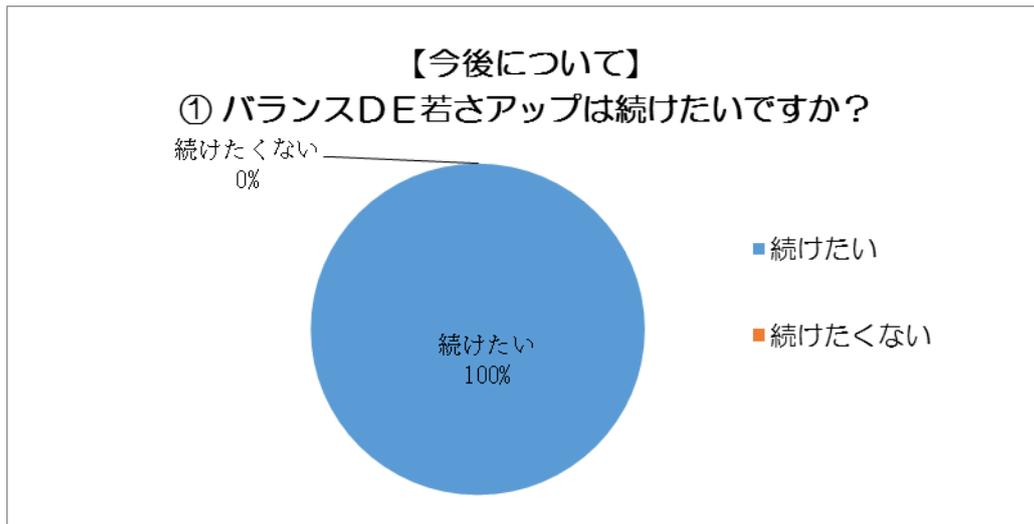
#### (4) 取組の効果

##### (ア) 健康づくりに対する意識の高揚

受講者アンケートから講座参加により健康づくりに対する意識が高揚していることが分かる。

※平成30年度第1クールアンケート抜粋





**(5) 成功の要因、創意工夫した点**

**(ア) 専門指導員の配置**

専門知識を有した指導員を配置したことにより、より専門的で分かり易い、より細やかな指導ができています。

**(イ) 地区行政センターとの連携**

地区行政センターとの共催により、『広報はんのう』での募集だけでなく、『地区行政センターだより』でも募集を行い、幅広く講座の周知・参加者募集ができた。

**(ウ) 講座内容の見直し・検討**

1クールごとにアンケートを実施するなど、参加者の声や担当職員の意見を集約し、今後の事業に反映して活かしている。

**(6) 課題、今後の取組**

**(ア) 男性と若年層の参加者の増加**

男性の参加者や若年層の参加者が少ないため、開催の時間帯や曜日等について検討する必要がある。

**(イ) 運動以外の視点の導入**

今年度から保健師や管理栄養士による保健・栄養に関する専門的な指導や情報提供も取り入れて実施した。今後もより効果的な事業になるよう、運動だけでなく他の視点を取り入れて健康づくりを推進するように検討していく。