

健康長寿に係る先進的な取組事例

吉川市

～なまらん体操＋ウォーキングで元気なまち～

(1) 取組の概要

吉川市の「なまらん体操」は、ご当地体操として、市のゆるキャラである「なまりん」と身体が「なまらない」をかけ、子供から高齢者まで、健康づくり・けが予防を目的として、楽しくできるストレッチやリズム体操、口腔体操などを埼玉県立大学と共同で創設したものである。

平成23年度から地域で実施している地域型介護予防教室では、なまらん体操を中心として、口腔教室、栄養教室などさまざまな介護予防の手法を取り入れ、住民の健康増進と介護予防に努めている。

この地域に根付いた地域型介護予防教室の継続支援と活性化を図るため、平成30年度からは、ウォーキングをテーマとして、地域型介護予防教室の指導者である健康づくりリーダーのバスハイク（ウォーキング教室）や地域でウォーキングを推奨していくウォーキングリーダーの養成講座などを開催するなど、なまらん体操とウォーキングを組み合わせることで、介護予防事業に取り組む機会をさらに増やした。

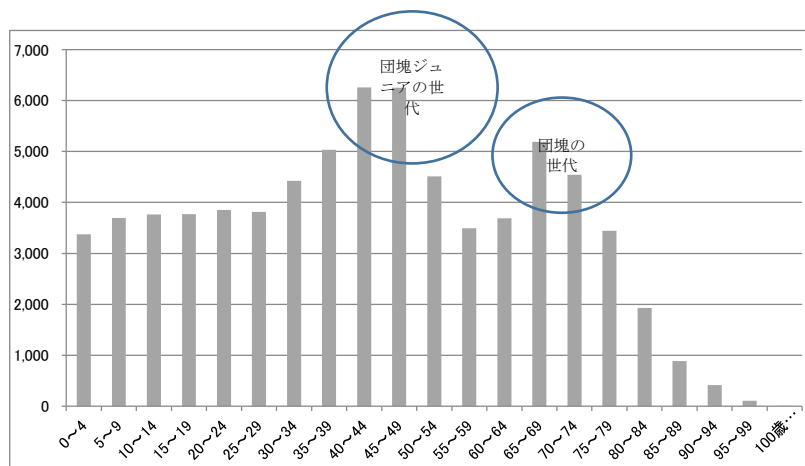
また、地域型介護予防教室の参加者へ事業の効果を測定するため、健康チェック大会等の機会を通じて、身体機能の向上等を測定しているものである。この結果は、埼玉県立大学の研究の一環としても活用され、結果については、参加者へフィードバックを行った。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

全国的には、団塊の世代が多いといわれるが、本市では団塊ジュニアの世代が多いことが特徴である。この世代が、将来65歳以上となり、急激に高齢化が進むと考えられる。

平成30年4月1日現在



	2018年 (平成30年)	2020年 (平成32年)	2025年 (平成37年)
総人口	72,450人	76,288人	78,376人
うち65歳以上	16,528人	17,509人	18,682人
高齢化率	22.8%	23.0%	23.8%
後期高齢者数と 高齢者に占める割合	6,797人 41.1%	8,057人 46.0%	11,062人 59.2%

(イ) ウォーキングの素地があった

平成27年度から毎日1万歩運動に取り組んでいたため、市民のウォーキングに対する関心は高かった。

(ウ) 地域型介護予防教室の継続支援の必要性

地域型介護予防教室では、なまらん体操を主として活動を行っているが、健康づくりリーダーや参加者からは活動のマナー化が課題として挙げられていた。

(3) 取組の内容

事業名	ウォーキングを取り入れた地域型介護予防事業の拡充
事業開始	平成30年度
事業概要	地域型介護予防教室にウォーキングを取り入れ、介護予防に取り組む機会をさらに増やす

	平成30年度
予 算	206万円 <ul style="list-style-type: none"> ・理学療法士報酬 156万円 ・運動指導士派遣委託料 26万円 ・管理栄養士謝金 5万円 ・歯科衛生士謝金 5万円 ・バスハイク代 4万円 ・印刷製本費 10万円
参加人数	730人
期 間	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	自治会等38団体 健康長寿部長寿支援課・健康増進課 地域包括支援センター

(ア) 地域型介護予防教室の実施（表1）

	内容	説明	備考
1	地域型介護予防教室	自治会などを単位に、講座を受けた健康づくりリーダーを中心に、なまらん体操や口腔教室、栄養教室などを組み合わせ、介護予防に努めている。実施自治会は年々増えており、前年からの参加者の継続率はほぼ100%に近い。	実施自治会数 38団体 670名

2	出前講座	地域型介護予防教室の継続を支援するため、様々な出前講座のメニューを用意し、運動指導士による新しい体操の紹介や地域で活躍している方が講師となった笑いヨガなどを実施している。	運動指導士派遣 9回 理学療法士派遣 22回
3	健康チェック大会	地域型介護予防教室に参加している方を対象に、体組成測定のほか、上肢筋力、下肢筋力、バランス能力、歩行能力、複合動作能力を測定する。	平成30年10月 開催 81名
4	参加者へのフィードバック	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック大会で測定した結果を埼玉県立大学協力のもと、結果の特徴や今後の取り組みについてコメントしたものと合わせて、参加者へフィードバックしている。 100歳体操を実施している自治会に理学療法士を派遣し、体力測定や結果の説明を行うことにより参加者へフィードバックしている。 	平成30年12月
5	リーダーフォローアップ講座	地域型介護予防教室の健康づくりリーダーが一堂に会し、地域の課題を話し合ったり、他自治会と交流を図る機会を持つ。また、地域型介護予防教室のマナー化を防ぐため、新しい知識や体操を学ぶ。	平成30年10月 開催 74名参加

(イ) ウォーキングの推進（表2）

1	ウォーキング リーダー養成講座	平成27年から平成29年度にかけて実施した「毎日一万歩運動事業」の参加者を対象にウォーキングリーダーを養成し、ウォーキングを継続的に行い、広くウォーキングの習慣を根付かせる。また、ウォーキングリーダーには認定証を発行するとともに、ウォーキングリーダー通信など作成し、広く周知・啓発を行った。	9月13日、14日 開催 60名参加
2	健康づくりリーダーを対象としたバスハイク（ウォーキング講座）	地域型介護予防教室の健康づくりリーダーに、正しいウォーキングの方法や効果を伝え、地域型介護予防教室の参加者がウォーキングに取り組むきっかけを作った。また、各地域の健康づくりの取り組みについての情報交換の場にもなった。	平成30年5月 参加者28名



(ウ) 健康マイレージ事業

平成27年度から市独自の健康マイレージ「健康・体力づくりポイント制度」を実施しており、いきいき運動教室の参加でポイントがたまる。平成30年度からは、埼玉県コバトン健康マイレージを実施している。

健康・体力づくりポイント制度登録者 338名

埼玉県コバトン健康マイレージ登録者 91名

(ア) 県事業との連携

いきいき運動教室開催時に「健康長寿サポーター養成講習会」を予定している。平成30年3月の養成講習会で、目標の70%が達成される予定である。

(4) 取組の効果

(ア) 事業効果

地域型介護予防教室に参加することにより、予備体力（下肢筋力、バランス能力、歩行能力、複合動作能力）の向上効果が確認された。

	平成30年度	平成29年度
30秒椅子立ち上がりテスト（下肢筋力）	22回	20回
片足立ち時間	44.7秒	36秒
5M最大歩行時間	2.49秒	2.57秒
複合動作能力	7.19秒	7.6秒

(イ) 主観的効果

地域型介護予防教室に参加したことで、運動の習慣がついた方が50%、また友達・知り合いが増えたと答えた方が、55.8%、相談機関が身近に感じられるようになったと答えた方が47.5%いた。運動習慣が身につく以外にも、社会参加の場となっていることがわかる。また、健康づくりに関する意識の高まりとしては、健康づくりリーダーとして活躍されている方については、84.2%、参加者についても77.5%の方が意欲が高まったと答えている。

(ウ) 医療費への影響

平成23年度から平成28年度に地域型介護予防教室の健康づくりリーダーとなった方を抽出し、医療費の増減について分析した。連続した2年間の医療費を比較したところ、減少した方が、50%から80%の割合でいることが分かった。ただし、母数が少なかったため、統計的な有意差は確認できなかった。

地域型介護予防教室に参加することにより、身体的機能・精神的機能の維持向上がみられ、医療費についても減少することが推測される。

また、分析については、職員が行った。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) バスハイクできっかけづくり

ウォーキングに興味を持ってもらうために、まずは健康づくりリーダーに限定しひたちなか海浜公園で楽しみながらウォーキング講座を実施した。車中においても、リーダー同士の交流を図るため、活動の様子を発表してもらうなどの工夫をしたことで、その後の展開につながるようなきっかけづくりができた。

(イ) 学識経験者の協力を得たこと

事業の実施に当たっては、埼玉県立大学の田口教授の協力を得て、講座の企画の段階から助言をいただくとともに、参加者に体操の効果などのフィードバックを行った。参加者一人一人に理学療法士からのコメントがあることで、参加者のモチベーションも上がり、また、的確なアドバイスを受けることができた。

(ウ) 活動の報告

事業に参加していない住民にも地域型介護予防教室での活動を紹介するため、回覧で報告書を市民に周知するとともに、市のホームページを活用し、積極的に活動の様子を周知している。

(エ) 継続への支援

フォローアップ講座として、他自治会との情報交換を図る機会を持ち、健康づくりリーダーのモチベーション向上につなげた。



(オ) 他課との連携

介護予防担当課のみではなく、保健事業担当課とも協力をし、市民への周知やウォーキングの講座実施などに取り組んだ。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 地域型介護予防事業の効果が見えにくい

地域型介護予防教室は、運動習慣が身につくほか、社会参加の場にもなっているが、参加していない住民との比較を行っていないため、具体的な効果が見えていない。今後、介護保険や医療などのデータを用いて比較できるように検討したい。

(イ) 地域型介護予防事業実施自治会の伸び悩み

実施自治会等は、38団体であり、全体の40%となっている。引き続き、地域包括支援センターと協力をしながら、自治会への理解を求めていくとともに、魅力ある事業になるよう支援していくものである。