

東秩父村

～心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」～

1 取組の概要

東秩父村は埼玉県の北西部に位置し、四方を外秩父山地などの山々に囲まれている。村の中心部には槻川が流れ、山間や川沿いに集落が点在している。

豊かな自然に恵まれているが、県下一の高齢化率であることや、中間山地のため地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。

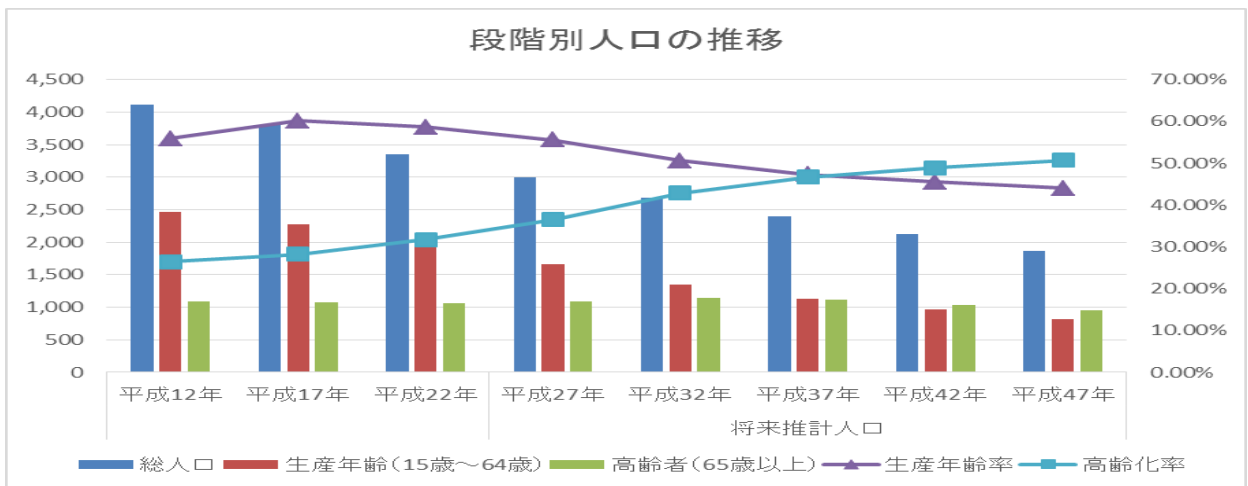
また、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」と考え、健康運動指導士による総合的な運動プログラムのほか、「ヨガ」、「自彊術」、「ストレッチ」、「太極拳」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れ新規参加者の増加を試み、自主活動として取り組みが定着してきたものもある。

平成28年度よりはじまった「心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう』（埼玉モデル）」は事業3年目を迎え、教室も定着し男性の参加者や若い世代の参加が増えてきたところである。

2 取組の契機

1) 人口分布概要と見込み

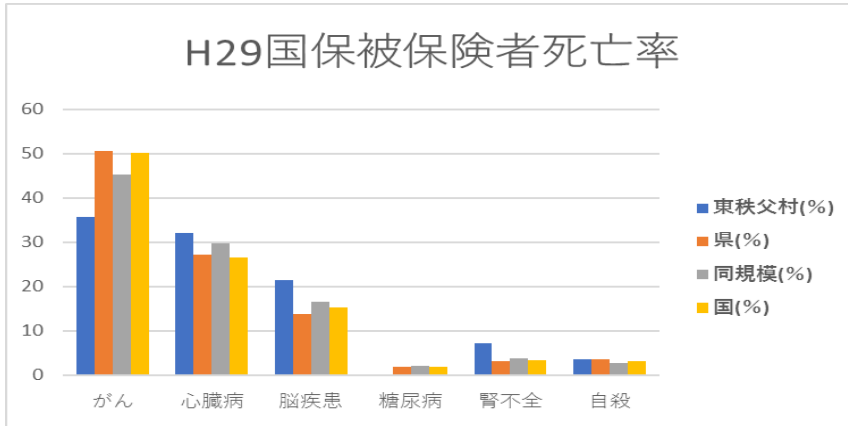
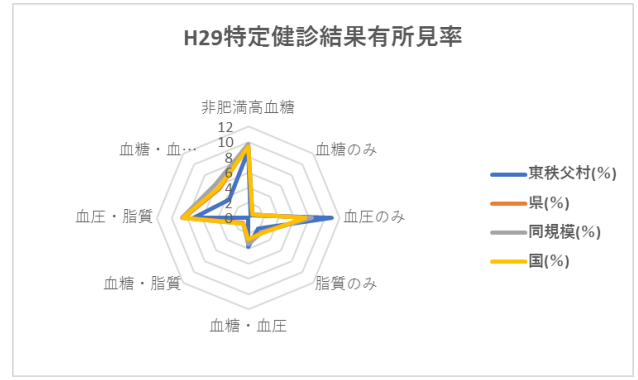
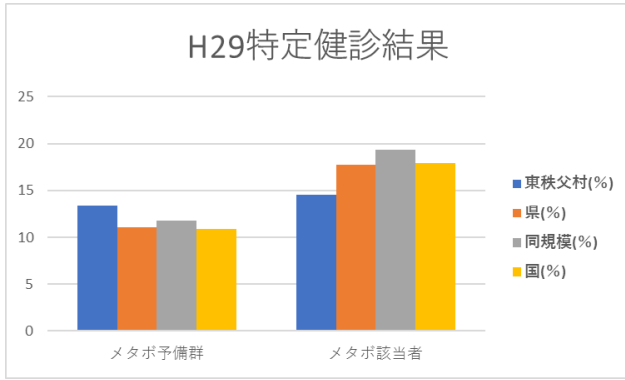
平成30年12月1日現在の東秩父村の人口は2,828人、そのうち65歳以上人口は1,148人(40.6%)である。高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



平成22年までは国勢調査人口 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）

2) 東秩父村の健康問題

平成29年度の特健診の結果、メタボ該当者は県平均と比べ少ない。有所見率は高血糖の人は少ないが高血圧の割合が高い。国保被保険者死亡率も、心疾患、脳血管疾患と腎不全によるものが多く、高血圧対策は課題の一つであり、食生活の改善と運動の取り組みは重要と考えている。



3 東秩父村の取組

1) 取組の内容

| | |
|------|-----------------------------------|
| 事業名 | 心身軽やか運動教室 「楽しく体を動かそう」 (健康長寿埼玉モデル) |
| 事業開始 | 平成28年度 |

| | 平成29年度 | 平成30年度 |
|-------|--|---|
| 予 算 | 1933千円 | 1300千円 |
| | 需用費 404千円 | 需用費 326千円 |
| | 役務費 204千円 | 役務費 220千円 |
| | 委託料 496千円 | 委託料 496千円 |
| | 血液検査 713千円 | 血液検査 711千円 |
| | 負担金 116千円 | 負担金 128千円 |
| 参加延人数 | 743人 (実77名) | 651人 (実76名) |
| 期 間 | 平成29年6月から11月 | 平成30年6月から11月 |
| 実施体制 | 保健センター | 保健センター |
| 関連事業 | 心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス・たっぷりストレッチ) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」「太極拳」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ | 心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」「太極拳」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ 介護予防運動教室 わしのさと健康体操のサポーター |

2) プログラム

H30年度 心身軽やか運動教室

| ヨガ 4回 | エアロピクス 4回 | 楽しく体を動かそう (埼玉モデル) | | | エアロピクス 4回 | ヨガ 4回 | 自主トレーニング 30回 (すべて木曜日) 13:00~16:30 |
|-----------------------------------|---------------------------|---|-----------------|-----------|-----------------------------|----------------------------------|---|
| | | 16回 | 12回 | 2回 | | | |
| (夜) 19:00~20:30 | 10:00~11:30 | (昼) 13:30~15:00 | (夜) 19:00~20:30 | | 10:00~11:30 | (昼) 10:00~11:30 | |
| 参加者の皆さんの様子を見ながら、少しずつレベルアップしていきます。 | 初心者大歓迎。リズムに合わせて楽しく動きまわろう。 | ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。楽しみながら体力UP! 体力測定とボディバランスの結果をもとに個別アドバイスします。 | | 栄養の話と調理実習 | リズムに乗ると自然に運動量がUP! 初心者大歓迎です。 | 4月と同じ内容です。春の日ざしのもとで、少しずつ体をほぐしていき | 会場を開放します。エアロバイクやダンベル等の運動器具や健康体操等のDVDもご活用ください。 |

内 容

体力測定・体組成測定 目標(個別プログラム)設定 血液検査とフォローアップ

運動教室のプログラム「楽しく体を動かそう(埼玉モデル)」の参加

教室のない日や参加が難しい時は家庭で取り組めるプログラムで継続

歩数測定

食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う!(調理実習) 参加

ポイントラリーの参加 (自由参加)

- ・ 対 象 おおむね30歳~79歳までの在住・在勤者
- ・ 会 場 保健センター
- ・ 期 間 平成30年6月~平成30年11月 血液検査12月 フォローアップ講座1月
- ・ 費 用 無料 (調理実習のみ実費)
- ・ 定 員 新規参加 昼・夜 各10名 昼夜両方のプログラムの参加も可

3) スケジュール

◎平成30年4月

講師との打ち合わせ、資料作成

・ 体力測定結果表

体力測定や体組成測定の結果を見やすく表示するとともに、講師の個別アドバイスをのせ、家庭での取組みに生かせるようにした。

・ 運動計画表、実施記録票

日々の取組みに達成感を持てるよう2つを連動させた月ごとの表を作成

歩数記録は必須 コバトン健康マイレージに参加できなかった人には歩数計を配布

・ インセンティブ

昨年と別の色のオリジナルTシャツ作成し基準を満たした人から配布

取組みの状況に応じた参加賞を準備

参加者募集

周知方法

- ・ 広報
- ・ 役場、保健センター窓口に教室の案内を設置
- ・ 特定保健指導対象者に個別通知

◎平成30年6月~11月

教室開催

初日: 体力測定

- ・ 血圧測定・健康チェック
- ・ 準備体操 ストレッチ(自宅プログラムの1つとして紹介)
- ・ 体力測定6種目と体組成測定
- ・ 整理体操

2回目: 目標設定

- ・ 血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
- ・ 体力測定結果表のアドバイスを参考に、今後の目標と家庭でのプログラム作成。
- ・ 実技 チョイトレ（カレンダー）、筋トレサーキット、ストレッチ（自宅プログラムの1つ）

3回目以降：実技と講話

- ・ 血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
- ・ 一口コラム（栄養や健康の話、健康長寿サポーターの養成講習の内容）
- ・ 実技指導（脳トレ ストレッチ 有酸素運動 筋トレ）
- ・ 必要に応じ個別相談 特に上肢の弱い人が多く個別メニュー提供
- ・ 調理実習（美味しく減ら脂ま塩う）：食事指導（特に減塩）と調理実習
2回のうち1回参加 日程が合わない方は食生活改善教室に参加

終了時の体力測定

◎平成30年12月～

血液検査（2日間）

講師（管理栄養士）と実施記録、体力測定、血液検査結果の集計・分析

平成31年1月

参加者へのフィードバック

フォローアップ講座：昼、夜各1回ずつフォローアップ講座を実施予定

全体の分析結果と個人の結果表を配布。

半年の振り返りと今後の取り組みについて、講師を交えた情報交換を実施

※ 健康長寿サポーターの養成

参加者でもあるスーパーサポーターによる養成講習を昨年度実施したので、今年度は毎回の一口コラムの中に内容を盛り込んでもらい、プログラムとしての養成講習は実施しない予定である。（現在525.4%の養成率）

4 取り組みの結果

1) 参加状況

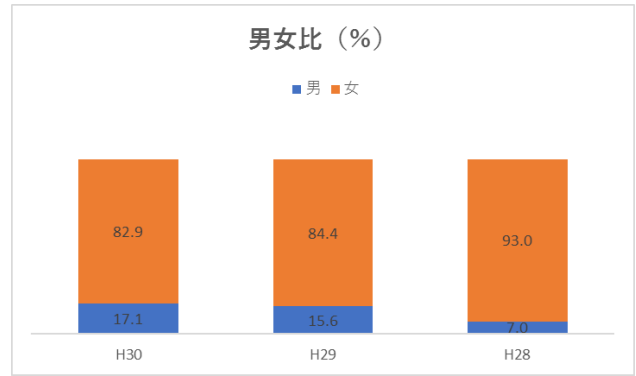
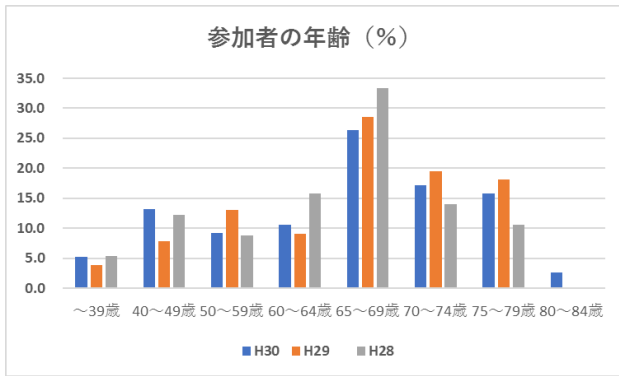
2) 今年度は会場の広さの問題もあり、積極的な参加募集はしなかったが、76名が参加。新規14名、継続者は62名であった。そのうちコバトン健康マイレージ参加者は71名（93.4%）、介護予防教室や他の教室等に参加している人は58名（76.3%）であった。

参加者の平均年齢は昼68.2歳、夜58.7歳で80歳代の参加者も2名いた。参加者数は昼24.6人、夜17.9人の参加であり、昼夜両方の教室に積極的に参加された方もいた。教室の参加者実数は横ばい、平均参加者数や参加回数も昨年より下がり参加者延べ人数が減ったが、男性の参加者と若い世代の参加者が増えている。

また、参加者の多くはほかの運動教室等にも参加している人が多く、地域の介護予防サポーターとして活躍している人も多い。

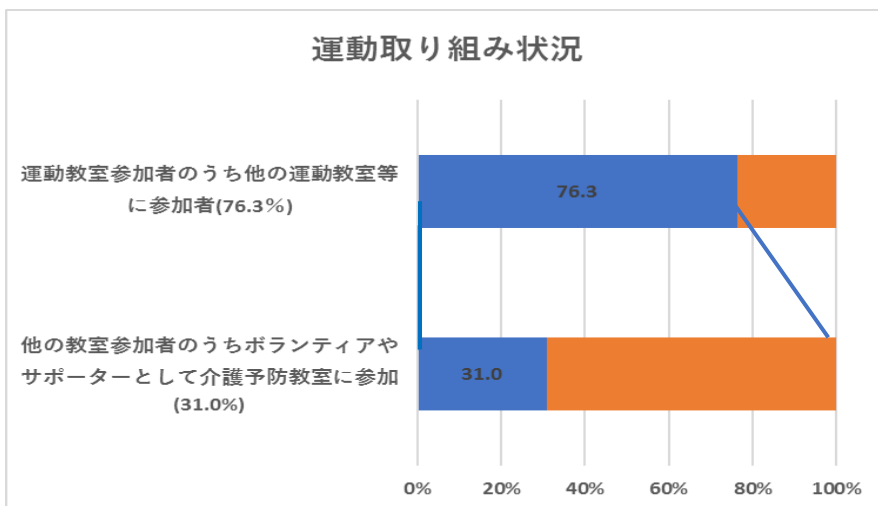
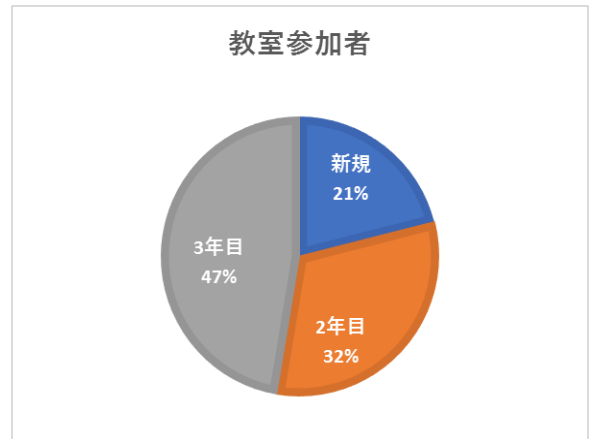
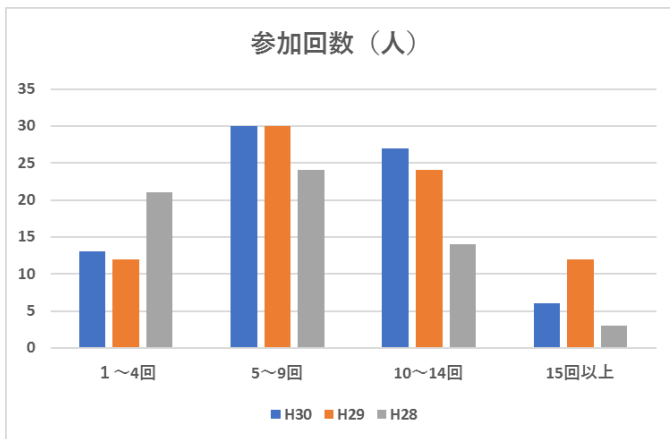
今年度は参加者数が伸びず平均参加者数や参加回数、参加者延べ人数も減ったが、その理由として、地域の介護予防サポーターやボランティアとして活躍している人が多く、継続を辞退した人や事業を休みがちになったことが影響したと考えられるが、地域での取り組みが進んだということは別の視点から大変評価できることと考えている。

参加者の年齢構成や教室参加状況は下記の通りである。



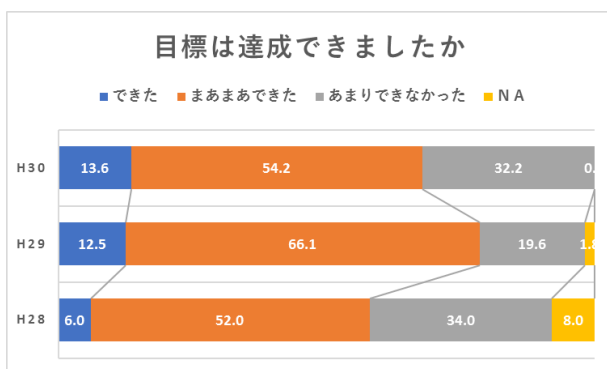
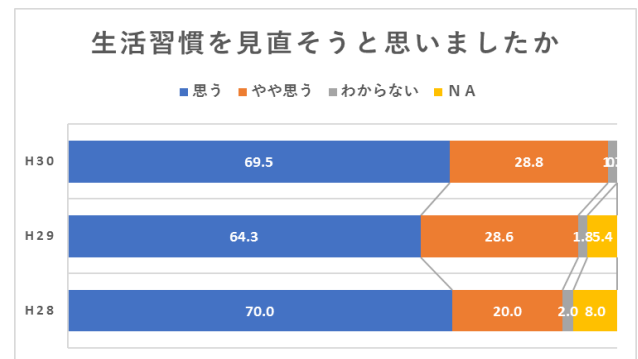
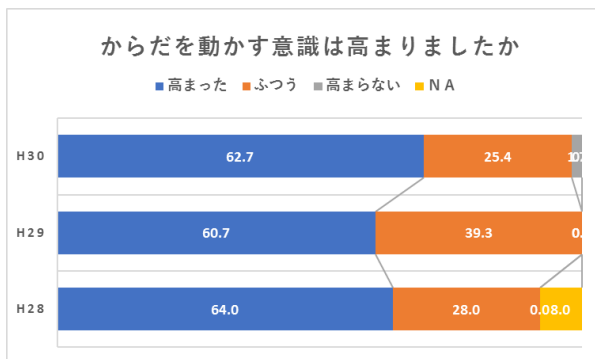
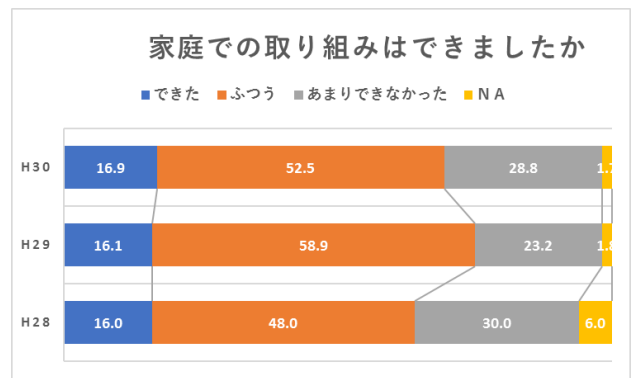
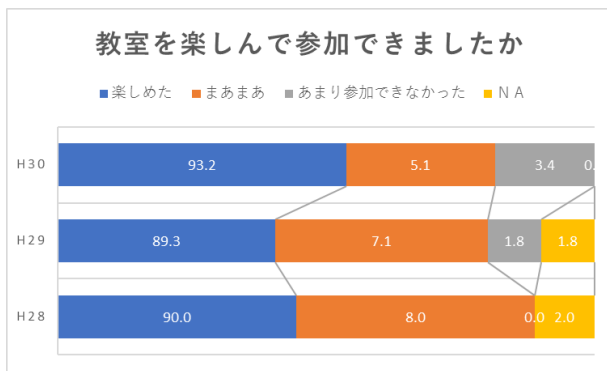
| | H30 | H29 | H28 |
|-----------|-----|-----|-----|
| 45歳以下の参加者 | 9人 | 6人 | 6人 |

| | H30 | H29 | H28 |
|----|-----|-----|-----|
| 男性 | 13人 | 12人 | 4人 |
| 女性 | 63人 | 65人 | 53人 |



2) 意識の改善 終了時アンケートの結果

「楽しく取り組む＝長続きする＝体力維持」という考えで教室を組み立てているので、アンケートからも楽しんで教室に参加してもらえたことがわかる。家庭での取り組みや目標達成度など自己評価は低めだが、70%以上の人々が他の運動教室（自主グループやサークル）に参加したり、自分なりの運動（ストレッチやラジオ体操、ウォーキング）の取り組みをしていた。アンケートの3年間の推移は下のグラフの通りである。

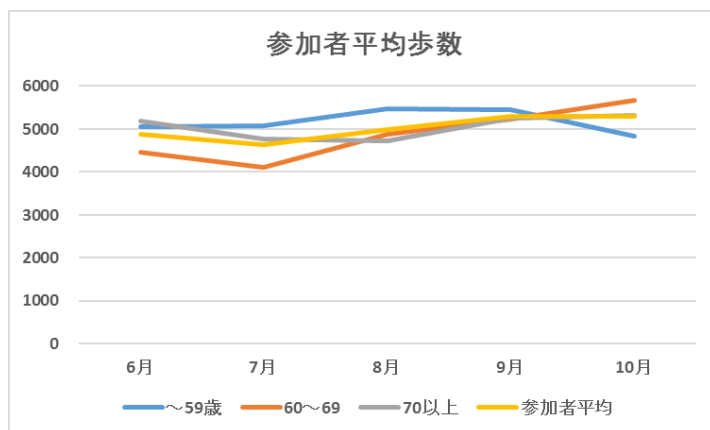


参加者の声、アンケート自由記載

- ・ 楽しく参加できた・教室が楽しみ・体重を減らすことができた・前年度より目標達成できた
- ・ いつも楽しくできることがうれしい・体力がUPした・運動に対する意識が高まった
- ・ 1年を通してやってほしい・生活に運動を取り入れられるようになった。
- ・ 記録票をつけると張り合いが出る・来年も参加したい・今のままで十分
- ・ 脳トレ、バランス、トレーニング、ストレッチを増やしてほしい
- ・ 意識を変える機会になった・筋力がついた・もっと筋トレを増やしてほしい
- ・ 思い切って参加してよかった・Tシャツがもらえるのが楽しみだった
- ・ ちょっとした個別の相談ができてよい
- ・ 実施記録票をつけるとやる気になるので教室終了後も記録票をつけたい

3) 歩数測定の効果

各年齢層とも埼玉モデルとしての目標の8000歩には届いてはいないが、歩数を「体を動かす目安」にしている人が多かった。また、健康マイレージの歩数読み取り機に歩数をかざすも楽しみの一つになっていた。



4) 体力測定、身体測定、血液検査、医療費

今年度の体力測定はロコモテスト（片足立ち）を加え6項目とした。測定結果は現在集計中でこれから検証していくが、平成29年の結果については下記のとおりである。

握力が弱い傾向があるが向上している。体力面や血液検査の結果で改善がみられていることから、医療費抑制にもつながっているのではないかと考えている。

(1) 体力測定

| | | 従前 | 従後 |
|---------------|----------|---------|---------|
| 握力 右 (平均) | 1年目 | 29.3 kg | 28.7 kg |
| | 2年目前年度比較 | 26.5 kg | 32.5 kg |
| 握力 左 (平均) | 1年目 | 27.3 kg | 27.7 kg |
| | 2年目前年度比較 | 24.9 kg | 28.6 kg |
| 長座体前屈 (平均) | 1年目 | 37.5 cm | 39.4 cm |
| | 2年目前年度比較 | 41.0 cm | 42.3 cm |
| 開眼片足立ち (平均) | 1年目 | 95.1 秒 | 106.5 秒 |
| | 2年目前年度比較 | 95.2 秒 | 101.1 秒 |
| 座位ステッピング (平均) | 1年目 | 36.5 回 | 38.2 回 |
| | 2年目前年度比較 | 38.4 回 | 39.8 回 |
| CS-30 (平均) | 1年目 | 26.1 回 | 31.0 回 |
| | 2年目前年度比較 | 31.0 回 | 33.0 回 |

(2) 身体測定、血液検査

【脂質代謝】

| | | 従前 | 従後 |
|--------------|----------|-------------|------------|
| 中性脂肪の変化 (平均) | 1年目 | 97.45mg/dl | 118.2mg/dl |
| | 2年目前年度比較 | 103.0mg/dl | 105.7mg/dl |
| HDLの変化 (平均) | 1年目 | 63.8mg/dl | 66.1mg/dl |
| | 2年目前年度比較 | 103.0mg/dl | 105.7mg/dl |
| LDLの変化 (平均) | 1年目 | 117.95mg/dl | 115.5mg/dl |
| | 2年目前年度比較 | 103.0mg/dl | 105.7mg/dl |

1年目の参加者の改善率はTG45%（9名）HDL75%（15名）LDL40%（8名）。

2年目の参加者の改善率はTG50%（16名）、HDL65.6%（21名）、LDL40.6%（13名）でH28年の教室参加当初のデータと比較するとTG52.4%、HDL76.2%、LDL71.4%の人が改善していた。それぞれの平均値の変化は下記の通り。

【糖代謝】

| | | 従前 | 従後 |
|--------------|----------|------------|-------------|
| 血糖値の変化（平均） | 1年目 | 92.3mg/dl | 93.9mg/dl |
| | 2年目前年度比較 | 96.81mg/dl | 102.62mg/dl |
| HbA1c 変化（平均） | 1年目 | 5.55% | 5.54% |
| | 2年目前年度比較 | 5.80% | 5.57% |

1年目の参加者の改善率は血糖値45%（9名）HbA1c78.9%（15名）。2年目の参加者の改善率はH28年の教室参加当初のデータと比較すると血糖値19%（4名）HbA1c71.4%（15名）の人が改善していた。それぞれの平均値の変化は下記の通り。血糖値は検査条件（従前は空腹時、従後は食後）が影響していると考えられる。

【肝機能】

| | | 従前 | 従後 |
|--------------|----------|-----------|-----------|
| ASTの変化（平均） | 1年目 | 23.5IU/l | 23.9IU/l |
| | 2年目前年度比較 | 22.52IU/l | 26.2IU/l |
| ALTの変化（平均） | 1年目 | 20.4IU/l | 18.8IU/l |
| | 2年目前年度比較 | 21.48IU/l | 22.52IU/l |
| γ-GTPの変化（平均） | 1年目 | 27.16IU/l | 19.2IU/l |
| | 2年目前年度比較 | 18.0IU/l | 18.71IU/l |

1年目の参加者の改善率はAST40%（8名）、ALT50%（10名）、γ-GTP73.7%（14名）。2年目の参加者の改善率はH28年の教室参加当初のデータと比較するとAST9.5%（2名）、ALT57.1%（12名）、γ-GTP52.4%（11名）の人が改善していた。それぞれの平均値の変化は下記の通り。

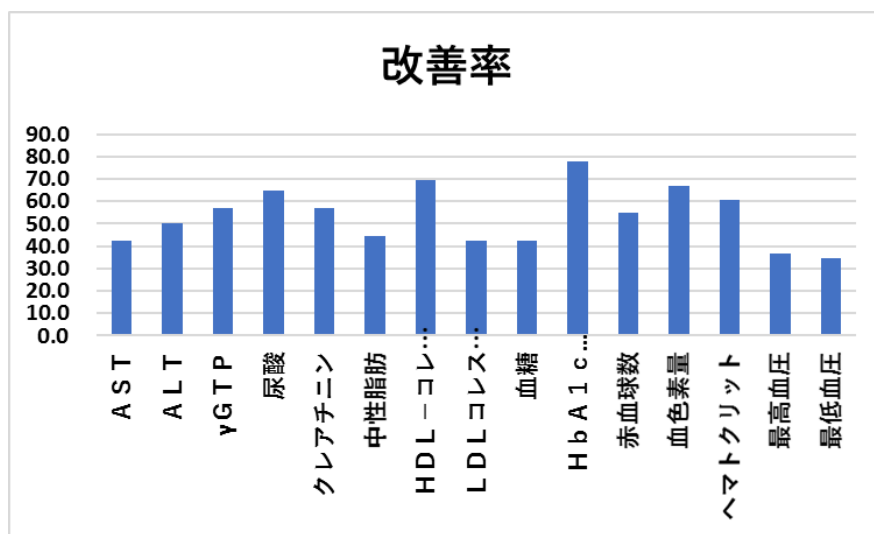
【身体測定項目】

| | | 従前 | 従後 |
|----------|----------|----------|--------|
| 体重（平均） | 1年目 | 53.6kg | 54.4kg |
| | 2年目前年度比較 | 54.7kg | 54.7kg |
| BMI（平均） | 1年目 | 22.3 | 22.6 |
| | 2年目前年度比較 | 22.6 | 22.6 |
| 腹囲（平均変化） | 1年目 | 1.26cm増加 | |
| | 2年目前年度比較 | 0.9cm増加 | |

体重は1年目の参加者においては従前53.6kgから従後54.4kgに増加した。2年目の参加者は前年度との比較では54.7kgで変化なし。教室参加者のBMIの変化を見てみると、1年目の参加者においては従前22.3から従後22.6に増加した。2年目の参加者は前年度との比較では22.6で変化なし。参加者の多くは、教

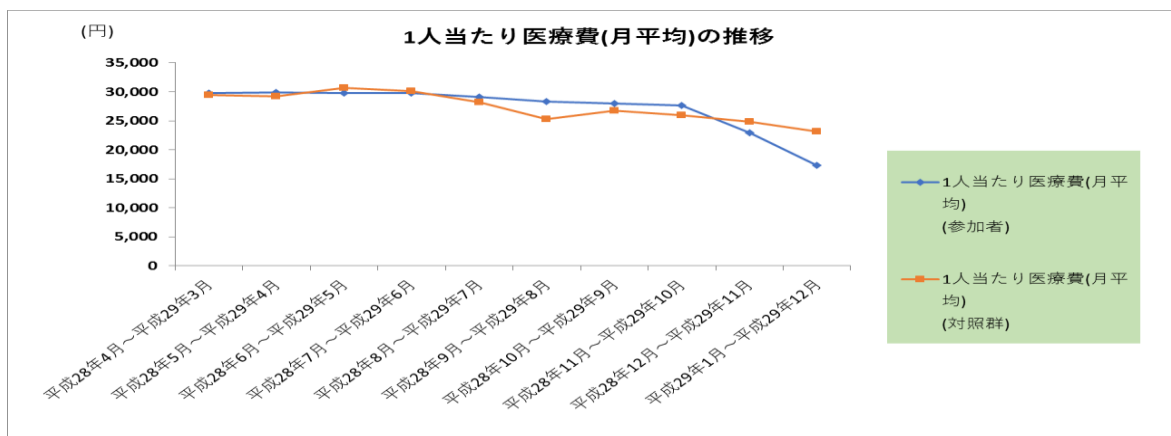
室前からの BMI が標準範囲内であり、教室前は肥満ややせだった方が教室後には標準になった方もいた。腹囲は 1 年目の参加者（測定 19 名）においては平均 1.26 cm の増加で改善は 1 名。2 年目の参加者（測定 25 名）は平均 0.9 cm の増加で改善は 7 名だった。

血液検査の改善率は下記の通りであった。



(3) 医療費

H29 年度医療費比較



国民健康保険加入者 1 人あたりの医療費の月平均（平成 29 年 1 月～平成 29 年 12 月）は対照群と比較し 5, 7 6 4 円の抑制につながっている。これを年間に換算すると 1 人当たり 6 9, 1 6 8 円（昨年より 12, 1 0 8 円の抑制）、総額 3, 3 2 0, 0 6 4 円の抑制が図れたことになる。尚、医療費集計は国保連合会に依頼した。

5 振り返りと今後の課題

家庭での取り組みを前提としない形での参加希望者も多いが、目的に応じた教室を複数開催することは難しい。そのため「筋トレに着眼した家庭での取り組み」についてや「生活習慣の改善」「歩数 8 0 0 0 歩」についてなど本来重点的に取り組む課題も目標提示にとどめ、本人なりの目標に向かって取り組んでもらった。実施記録票の提出は今年度も 6 8. 4 %（前年度 6 9 %）だった。家庭での取り組みを記録に残すことが負担になる人もいたが、記録を残すことで取り組みの張り合いになるという人も 6 0 ～ 7 0 代に多くみられ、教室終了後も記録票を持ち帰っていた。

年齢の幅も広く目的もさまざまな人が参加しての 7 6 名なので、埼玉モデルとしての運営

や評価の難しさを感じた3年間だった。

今年度は若い世代が友達や家族を誘って参加してくれ年齢層の変化が見られた。今後も、若い人から高齢者までが楽しみながら健康づくりができる様、地域特性を考慮し、工夫しながら取り組んでいきたいと考えている。



資料

| 実施記録票 | | 氏名 | | | | | | | |
|-------|----|----|----|-------|-------|-----|-----|-----------|----------|
| 12月 | 体調 | 体重 | 歩数 | 有酸素運動 | ストレッチ | 筋トレ | ながら | 保健センター2Fで | その他 |
| 日 | 曜 | △× | 歩 | △× | △× | △× | △× | ○ | 教室、イベント名 |
| 1日 | 土 | | | | | | | | |
| 2日 | 日 | | | | | | | | |
| 3日 | 月 | | | | | | | | |
| 4日 | 火 | | | | | | | | |
| 5日 | 水 | | | | | | | | |
| 6日 | 木 | | | | | | | | |
| 7日 | 金 | | | | | | | | |
| 8日 | 土 | | | | | | | | |
| 9日 | 日 | | | | | | | | |
| 10日 | 月 | | | | | | | | |
| 11日 | 火 | | | | | | | | |
| 12日 | 水 | | | | | | | | |
| 13日 | 木 | | | | | | | | |
| 14日 | 金 | | | | | | | | |
| 15日 | 土 | | | | | | | | |
| 16日 | 日 | | | | | | | | |
| 17日 | 月 | | | | | | | | |
| 18日 | 火 | | | | | | | | |
| 19日 | 水 | | | | | | | | |
| 20日 | 木 | | | | | | | | |
| 21日 | 金 | | | | | | | | |
| 22日 | 土 | | | | | | | | |
| 23日 | 日 | | | | | | | | |
| 24日 | 月 | | | | | | | | |
| 25日 | 火 | | | | | | | | |
| 26日 | 水 | | | | | | | | |
| 27日 | 木 | | | | | | | | |
| 28日 | 金 | | | | | | | | |
| 29日 | 土 | | | | | | | | |
| 30日 | 日 | | | | | | | | |
| 31日 | 月 | | | | | | | | |

体力測定結果表

| | | | |
|--------|-------------------|----------|-----------|
| 今回の測定日 | 平成 30 年 12 月 25 日 | 性別 | 男性 |
| 前回の測定日 | 平成 30 年 6 月 7 日 | お名前 | 前 |
| | | 生年月日 | 1952/6/11 |
| | | 年齢 | 66 歳 |
| | | ロコモテス BK | OK |
| | | 握力 | 右 4 左 4 0 |

| 体力測定項目 | 平均値 | 2018/6/7 | 評価 | 2018/12/25 | 評価 | 今年度評価 |
|----------|-------|----------|-----|------------|-----|-------|
| 握力 | kg 40 | 46 | 5 〇 | 49 | 5 〇 | すばらし |
| 長座位体前屈 | cm 37 | 25 | 1 〇 | 23 | 1 〇 | あと一歩 |
| 開眼片足立ち | 秒 80 | 120 | 5 〇 | 120 | 5 〇 | OK |
| 座位ステッピング | 回 31 | 20 | 1 〇 | 31 | 3 〇 | すばらし |
| イス座り立ち | 回 30 | 31 | 5 〇 | 40 | 5 〇 | すばらし |

体力測定評価チャート

| 評価 | 体力評価 |
|----|-----------|
| 1 | とても体力不足 |
| 2 | やや体力不足 |
| 3 | 標準・平均 |
| 4 | やや優れている |
| 5 | たいへん優れている |

< 結果 >
 上肢・下肢ともに筋力があります。さらに柔軟性と左右差がなくなると良いでしょう。今後は有酸素運動・筋力運動・柔軟性を組み合わせ、さらに柔軟性の回数を増やし、体幹を鍛えてみましょう。
 < アドバイス >
 基本の取組のウォーキング・有酸素運動・ストレッチ・柔軟性に加え、カラダ（筋力アップ・柔軟性を高める運動）で、柔軟体操の欄からその中を選んで取り組んでみましょう。特に背中と腹部に意識を持ちましょう。

P.1

運動計画表

さあ、あなたも身体活動量をアップしましょう！

★ 目標 ★

★ 取組 ★

有酸素運動 (週○回 ○分)

例 ウォーキング 自転車 エアロバイク 水泳

ストレッチ (週○回 ○分)

例 ラジオ・テレビ体操 ストレッチ 柔軟体操

筋力トレーニング (週○回 ○分)

例 スクワット 筋トレサーキット(黄色の用紙) 握力

ちよいトレカレンダ― (週○回 ○分)

教室等の参加 例 グランドゴルフ グリーンクラブ わしの里健康体操
包括支援・保健センターの教室 (週○回 ○分)

★ 体幹を意識して取り組ましよう！

テレビを見ながら・家事をしながら・寝ながら……ついでに健康づくり！！



運動計画表の使い方

1 目標の欄

質問票に書いていただいたものと同じでOK。

例 教室参加回数や取り組み方、体重を減らすなど何でもよい。

2 取組の欄

① 青字(ウォーキング、ちよいトレカレンダ―)は皆さんに取組んでいただきたい項目。

② 赤字は体力測定の結果から、少し意識して取り組んでいただきたい項目。

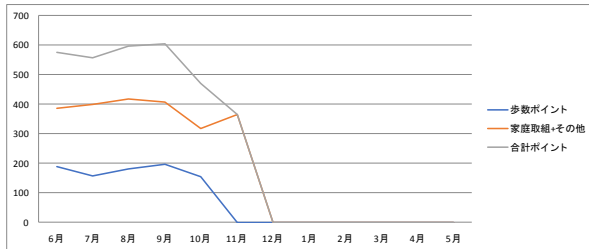
全部埋めなくてもOKです。

書きあがったら、実施記録と一緒にとして、日々の取り組みの参考にしてください。



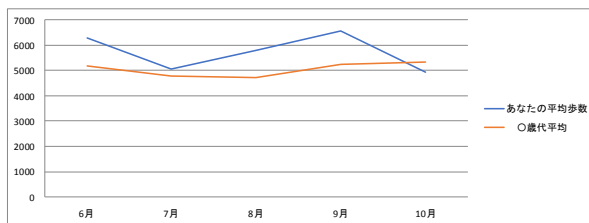
ポイント集計結果

★ 月別ポイント



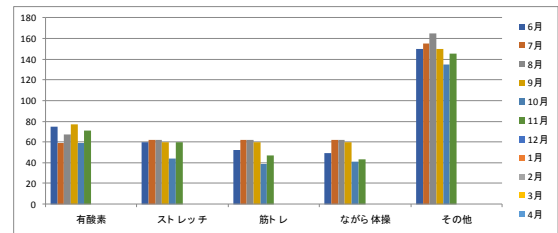
| | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 合計 | 備註 | 総計 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|------|------|
| 歩数ポイント | 189 | 157 | 180 | 197 | 153 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 876 | 876 |
| 家庭取組・その他 | 386 | 400 | 418 | 407 | 318 | 366 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2295 | 2295 |
| 合計ポイント | 575 | 557 | 598 | 604 | 471 | 366 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3171 | 3171 |

★ 歩数の月別平均



| | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 |
|----------|------|------|------|------|------|-----|-----|----|----|----|----|----|
| あなたの平均歩数 | 6300 | 5085 | 5808 | 6587 | 4835 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 〇歳代平均 | 5195 | 4771 | 4723 | 5246 | 5325 | | | | | | | |

★ 家庭での取組内容



| 運動種別 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 有酸素 | 75 | 59 | 67 | 77 | 59 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ストレッチ | 60 | 62 | 62 | 60 | 44 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 筋トレ | 52 | 62 | 62 | 60 | 39 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ながら | 49 | 62 | 62 | 60 | 41 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 150 | 155 | 165 | 150 | 135 | 145 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |