

健康長寿に係るイチオシ事業 入間市 ～トレーニング室利用における体力測定～

(1) 事業概要

入間市では、平成15年4月から保健・医療・福祉の機能を一体的に推進する施設として入間市健康福祉センターを設立し、その一つとしてトレーニング室が設置されている。

安全に利用していただくために初回に問診・体力測定を実施し、個々の体力に合わせた運動処方を行い、トレーニングメニューを提供している。利用者は毎回、血圧・体重などを測定し自主的な取組みとして利用している。

また、これまでにトレーニング室の利用と併せた健康教室を様々実施しており、現在は特定保健指導等での利用を促している。

トレーニング室利用における体力測定ではあるが、生活習慣病に関する講話を盛り込み、運動の動機づけと継続的な運動習慣へのアプローチになっている。

年々、高齢者の利用が増え続け生活習慣病予防や介護予防の取組みの一つとして市民の健康づくりの維持・向上のための場として大きな役割を担っていると言える。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

入間市の65歳以上高齢化率は、28.8%（令和元年12月現在）となっており、毎月、0.1%ずつ高くなっている。更なる高齢化に伴い、健康づくりや介護予防の推進など、健康長寿を目指した取組みが重要と言える。

(イ) 健康福祉センター設立

これまでは保健センターの機能のみの施設であったが、平成15年度に保健・医療・福祉の機能を一体的に推進する施設として入間市健康福祉センターが設立し、保健指導から運動の推進へとつながるトレーニング室を設置した。



様式 1

(3) 内容

事業名	トレーニング室利用における体力測定
事業開始	平成15年4月
事業概要	トレーニング室を利用するにあたり、問診票・体力測定を実施し、個々の体力にあったトレーニングメニューを提供している。また、運動の動機づけと運動習慣に関するアプローチを行い、個々の取組みを支援することを目的とする。更に、生活習慣病予防に関する知識の普及啓発を図り、健康づくりの推進や介護予防の一環として自主的な活動を促す。

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	274万円 ・委託料 118万円 ・消耗品費 5万円 ・システム保守等151万円 (※トレーニング室委託料を除く)	243万円 ・委託料 88万円 ・測定機器保守 2万円 ・消耗品費 5万円 ・システム保守等148万円 (※トレーニング室委託料を除く)
参加人数	1,000人 ・年間延べ利用者数100,000人	1,020人 ・年間延べ利用者数98,153人
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
回 数	体力測定 260回/年	体力測定 267回/年

(ア) 問診票、身体測定（身長、体重、血圧、BMI、体脂肪率）

問診票により、既往歴、運動歴、簡単な栄養調査を記入した上で、身体測定を行う。

(イ) 体力測定・評価

全7種目の体力測定（握力、垂直飛び、長座位体前屈、自転車エルゴメーター、全身反応時間、腹筋、閉眼片足立ち）を実施し、体力要素別に5段階評価を行い、どの体力要素が低下しているのか分かりやすく表示し、個々の状態にあわせたコメントをつけてフィードバックをする。

体力測定結果表

登録番号	0019077	氏名	佐藤 健太郎	年齢	42歳	性別	男	生年月日	昭和54年4月19日
形態測定 (標準体重 67.8kg)		心拍数の目安		ポディータイプのチェック					
測定項目	今回測定値	前回測定値	別回測定値	運動時最高心拍数	健康増進のための運動時目標心拍数				
身長	175.5 cm	cm	cm	85 %	40~60 %	理想的な体型です。現状維持ができるよう頑張りましょう。			
体重	64.1 kg	kg	kg	127 拍/分	101~112 拍/分				
BMI	20.8			心拍数は運動するときの1つの目安として下さい。いきなり強い運動をしては危険です。また、無理のない範囲で運動を継続して下さい。運動開始時目標心拍数から始めましょう。					
体脂肪率	16.3 %	%	%						
体脂肪量	10.4 kg	kg	kg						
最高血圧	105 mmHg	mmHg	mmHg						
最低血圧	67 mmHg	mmHg	mmHg						
安静時心拍数	71 拍/分	拍/分	拍/分						

要素別	測定項目	2011/05/17	年齢別平均値	1	2	3	4	5	体力年齢
心肺持久力	エアロバイク	120 w	w	w	92 w	42歳	41歳	41歳	41歳
VO2 MAX	36.2 ml/分/kg	ml/分/kg	ml/分/kg	27.8 ml/分/kg	41歳	61歳	20代	20代	20代
柔軟性	長座位体前屈	38.0 cm	cm	cm	36.2 cm	34歳	34歳	34歳	34歳
筋力	全身反応時間	296 秒	秒	秒	544 秒	20代	20代	20代	20代
筋力	垂直跳	75 cm	cm	cm	28 cm	34歳	34歳	34歳	34歳
筋力	握力 右	51.3 kg	kg	kg	34.8 kg	41歳	41歳	41歳	41歳
筋力	握力 左	48.7 kg	kg	kg	16 秒	66歳	66歳	66歳	66歳
筋持久力	上体おこし	22 回	回	回	6 回	41歳	41歳	41歳	41歳
平衡性	閉眼片足立ち	20 秒	秒	秒	16 秒	66歳	66歳	66歳	66歳

アドバイス

いつでも体を動かして、楽しい日常生活を送りましょう。
 柔軟性をそのまま維持できるように積極的にストレッチを！
 敏捷性は大変優れています。テキパキ動いていつまでも機敏に！
 瞬発力は大変優れています。楽しくスポーツをしましょう。
 筋力は大変優れているので全身を動かして体力維持に努めましょう。
 筋力は大変優れた筋持久力です。今の良い状態を維持しましょう。
 平衡性を保つためにも、適度な運動を心がけましょう！

要素別評価

あなたの総合評価は **[4]**
 年齢よりやや優れています。

様式 1

(ウ) トレーニングメニューの作成

体力測定の結果から、個々の体力に合わせトレーニングメニューを提供している。

また、長期継続者(利用者)についてはトレーニングメニューのカードの色を変え、利用者のモチベーションを高めている。

(参考)

- 500 回以上の利用者：緑
- 1,000 回以上の利用者：薄黄
- 1,500 回以上の利用者：ピンク
- 2,000 回以上の利用者：オレンジ
- 2,500 回以上の利用者：白

利用コース		作成日		性別		回数									
初めコース		2019/03/15		女		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
目標体重	46~62.2kg	ex	4.0	運動前	回数	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標心拍数	104~121 拍/分			運動中	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
				運動後	心拍数	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
					体重										
					体脂肪率										
					心拍数	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
					体重										
					体調										
ウォームアップ・有酸素系運動				負荷・時間											
ウォーミングアップ				10分											
自転車エルゴメーター				50w/10分											
トレッドミル				10~15分											
ステップマシン				分											
筋力トレーニング				負荷 回数 × セット											
①チェストプレス				5.0 kg 10回 × 1セット											
②ベクトラル(フライ)				5.0 kg 10回 × 1セット											
③ラットマシン				5.0 kg 10回 × 1セット											
④ローウ				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑤ロータリートーン				2.5 kg 10回 × 1セット											
⑥アブドミナルクランチ				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑦ローワーバック				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑧レッグプレス				10.0 kg 10回 × 1セット											
⑨レッグエクステンション				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑩レッグカール				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑪アダクター				5.0 kg 10回 × 1セット											
⑫アダクター				5.0 kg 10回 × 1セット											
ストレッチ				10~15分											

見本

(エ) 個別栄養相談の実施

トレーニング室利用者の中で、栄養相談を希望する方に対し管理栄養士による栄養相談を実施している。

(オ) 疾患のある方への個別対応

問診票の既往歴により、心疾患・脳血管疾患・不整脈等で通院している方に対し、安全にトレーニングを実施してもらうために、担当の医師から「診療情報提供書」の提出により、医師の処方のもとトレーニングを実施している。

(カ) 再測定の実施

体力測定の再測定を希望する方に対し、再測定を実施している。

(キ) 参考資料配布

自宅でもできるようにストレッチ体操、バランスボール、筋力トレーニングなどの資料の作成し、希望者へ配布している。

(4) 事業効果

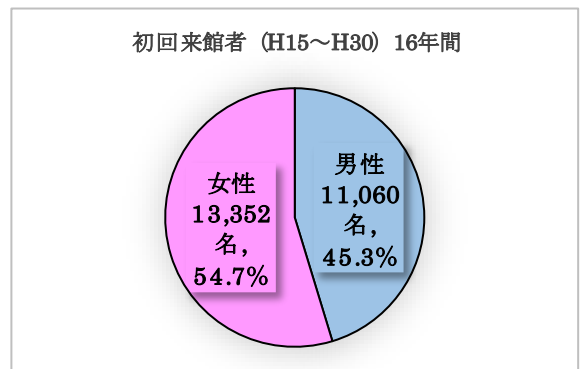
(ア) 利用者の集計

a) 初回来館者

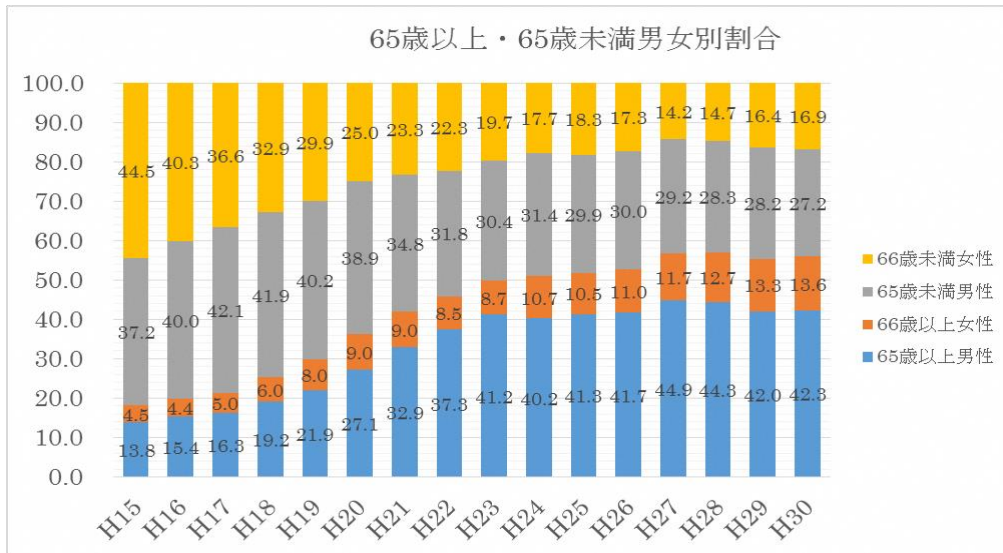
初回の来館者は女性が多い。

b) 年間利用者の割合(65歳以上別)

高齢化率と共に65歳以上の利用者が増えてきている。登録者数は女性が多かったのに対し、継続利用者は男性が年々増え続けている。中でも65歳以上の男性の利用者が増え続けており、男性の高齢者の通いの場の一つになっている。



様式 1



(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 利用者の自主的・継続的な活動の場となっている

トレーニング室は、利用の用途に応じて1回券・回数券・定期券などを購入し、利用している。

(イ) 目標が明記されている

個々の体力に合わせ目標体重、目標心拍数、負荷、回数、注意事項などが明記されており、高齢者でも安心して取り組める内容を提供している。

(ウ) 介護予防事業との連携事業

当施設で介護保険課による住民主体の通所型サービス事業を行っている。そのプログラムの一つとして、トレーニング室利用を年6回実施しており、健康づくりと介護予防の一体的な取組みを推進している。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

過去に健康教室（トレーニング室・体力測定と連携事業）で改善された数値（血液データ、血圧、体重、体脂肪率、BMI、体力測定値など）等の報告は行っているが、継続的に維持されているかまでの検証を行うことは難しい。

(イ) 医療費抑制効果が見えにくい

トレーニング室の継続利用者に対し、医療費の比較検証などを行えるとよいが、調査・検証は大きな課題である。

(ウ) 参加者数の増加に伴う対策

トレーニング室の利用者は、年々、増え続けており、限られたスペースの中で安全に利用してもらうための対策が必要となってくる。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H 2 9	1 8 . 1 6	3 位	2 0 . 8 5	6 位
H 2 8	1 8 . 0 5	4 位	2 0 . 7 0	9 位