

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 秩父市

### ～新！はつらつ筋力アップ教室～

#### (1) 取組の概要

秩父市では、平成17年度より運動のきっかけづくりとして「高齢者筋力向上トレーニング事業」を開始した。その後「はつらつ筋力アップ教室」として、インストラクターによる軽体操やストレッチ、筋力トレーニングを実施してきたが、実施経過の中で新規参加者が少なくリピーターが多い、自主グループに発展しにくい、といった課題があった。

また秩父市国民健康保険の現状は、入院受診率が入院外に比べて高く、疾病では高血圧性疾患、糖尿病、脳内出血、脳梗塞、虚血性心疾患、腎不全の占める割合が市町村平均を上回っている。また、一人当たり医療費は、高血圧性疾患、糖尿病、腎不全、虚血性心疾患が市町村平均を上回っており、重症化予防のための重点的な生活習慣病予防対策が重要と考える。

これらをふまえ、筋力トレーニング事業の改革と健康寿命の延伸、医療費削減のため今年度、健康長寿埼玉モデル普及促進事業に参画し、取り組み始めた。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

秩父市の高齢化率は、埼玉県や国の数値を上回り、平成22年は27.4%で平成27年には29.81%となった。（平成27年4月1日現在）

高齢化率が県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展するとともに、後期高齢者の比率が増加していくと予想される。

##### (イ) 筋力アップトレーニング環境があった

秩父市は従来「はつらつ筋力アップ教室」を実施しており、筋力アップトレーニング環境があったが、リピーターも多く、また数値的な効果測定は十分行えていなかった。



## (ウ) 取組の内容

事業名	新！はつらつ筋力アップ教室 (埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業)
事業開始	平成27年度

	平成27年度	平成28年度(予定)	平成29年度(予定)
予 算	4,962,000円 賃金：120,000円 報償費：120,000円 需用費：1,203,000円 役務費：20,000円 委託料：1,888,000円 備品購入費：1,611,000円	3,065,000円 賃金：180,000円 報償費：90,000円 需用費：412,000円 役務費：30,000円 委託料：2,353,000円	3,357,000円 賃金：210,000円 報償費：90,000円 需用費：412,000円 役務費：33,000円 委託料：2,612,000円
参加人数	136人	150人(予定)	200人(予定)
期 間	平成27年9月 ～平成28年3月	平成28年6月 ～平成29年2月(予定)	平成29年6月 ～平成30年2月(予定)
委託業者	東京体育機器株式会社		

□□

### ① 参加者を対象にオリエンテーションおよび血液検査等を実施する(平成27年9月)

内容：事業の説明、歩数計の配布、身体測定(身長・体重・BMI・腹囲・体脂肪率・筋肉量(率)・推定骨量・基礎代謝量・水分量)、血液検査(中性脂肪・HDLおよびLDLコレステロール・空腹時血糖・HbA1c ※特定健診結果で代用可とした)



### ② 教室の前後において、血液検査、体力測定、生活・食習慣アンケートを実施する(平成27年9月、平成28年2月予定)

体力測定項目：握力・長座位体前屈・開眼片足立ち・上体起こし・10m障害物歩行・2ステップテスト・急歩または6分間歩行、64歳以下は反復横跳び・立ち幅跳び

### ③ 体力測定結果・個人目標から個別プログラムを作成する(平成27年10月)

個人に合わせた家庭での5～7種の運動プログラム(ほぐし体操、ちちぶお茶のみ体操、バンド体操)を作成し、月13回以上の実施を目標にした。

また、参加者と一緒に6か月後の個人目標や目標歩数および目標体重を設定した。

④ 6 か月間筋力トレーニング教室（計 11 回）、自主トレーニング（月 2 回インストラクター配置、および運動機器利用日 月 20 日程度）や家庭においてトレーニングを実施する（平成 27 年 9 月～平成 28 年 3 月）

移動式筋トレマシーンを導入し、効果の期待および参加者の意欲向上に役立っている。

教室において、栄養士によるバランスの良い食事・減塩等の啓発指導を実施する。

参加者には個別ファイルを配布し、毎日経過記録表（体重・歩数・血圧・個別プログラムの実施の有無等）と食事チェック表の記入をしてもらう。

教室時に保健師・栄養士が記録をチェックし、個別指導や参加者のモチベーション維持・脱落予防の支援を実施している。



⑤ 医療費の検証を実施する（平成 27 年 11 月～予定）

参加者の国保加入者の医療費を把握・分析する予定。

参加群の前後比較、対照群（参加群の 3 倍以上、同性・同年齢）との比較をしていく予定。

⑥ 外部有識者による助言・評価分析を実施（平成 27 年 7 月～）

大東文化大学 スポーツ・健康科学部教授 琉子友男氏に有識者助言を依頼した。企画・実施について助言いただき、今後も評価等を依頼予定。

⑦ トレーニング継続者の支援を実施予定（平成 27 年 12 月～）

次年度以降も継続してトレーニングを実施できるように、教室内で座談会やまた継続者向けの講演会等を実施予定。

⑧ データ・記録の分析（平成 28 年 1 月～）

教室前後で実施する体力測定・血液検査、医療費等のデータおよび生活・食習慣アンケート・個人の記録表等を集計し、有識者の助言を受けながら分析・効果把握する予定。

⑨ 参加者へのフィードバック（平成 28 年 2 月）

各測定結果等は参加者へも配布し、個人の記録表については、月末に保健師・栄養士が励まし・助言等を記入して返却している。

体力測定は前後比較をクモグラフで表示し、参加者の視覚的にもわかりやすいように工夫する予定。

⑩ 歩数計の配布（平成 27 年 9 月）

参加者に日本地図を作成するゲーム式の歩数計を配布し、楽しく、継続してウォーキングができるように工夫した。参加者同士の競い合いにも役立っている。

⑪ 教室終了時に終了式を開催し、改善度・皆勤等に応じた表彰を実施予定（平成 28 年 3 月）

⑫ ちちぶ医療協議会との連携

個別運動プログラムにちちぶ医療協議会で考案・推進しているロコモティブシンドローム予防のための体操「ちちぶお茶のみ体操」を取り入れ、普及している。

(エ) 取組の効果（予定）

① 生活習慣病の予防効果（予想）

トレーニングを習慣化することで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。血液データおよび体組成測定結果等の前後比較により効果検証をしていく。

② 地方自治体にとっての効果（予想）

参加者 1 人当たり国保医療費の若干の低下が見られる。  
市全体の医療費と比較して有意に低下する。  
参加者の健康寿命が延びる。

(オ) 創意工夫した点

① 参加者募集

市報だけでなく、チラシを手作りし、各保健事業・特定健診時や公民館等にも協力して配布してもらい、周知を図った。その結果、予想よりも多数の申込みがあり、抽選して参加者を選定することになった。

② 参加者の意欲を維持するために

毎回教室時には保健師・栄養士が参加し、参加者への記録のチェック・助言や声かけし参加者の心配・不安の軽減および脱落予防に努めている。教室内の雰囲気も意欲的で良い団結が生まれてきている。

③ 筋力トレーニングの内容

筋力トレーニングの委託業者の特許である移動式筋トレマシーン（ボディアスパイダー）を導入した。同様のトレーニングが自宅でもできるよう、ゴムバンドを使用している。また、「ちちぶお茶のみ体操」とコラボして秩父ならではの特色を出した。

(カ) 課題、今後の取組（予定）

① 継続者の支援

今年度の参加者が次年度以降も継続できるよう、健康講座等を開催しながらモチベーション維持の支援をしていきたい。

## ② 医療費抑制効果

今後の医療費分析をどのようにしていくか、有識者の助言も受けながら比較検証するようにしたい。

## ③ 参加者の支援

家庭でのトレーニングがなかなか継続できない、効果が見えない参加者に対し、モチベーションを維持しながら効果が見えるように、声かけ・支援をしていきたい。