

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## ふじみ野市

### 筋力アップトレーニング事業～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～

#### (1) 取組の概要

健康で質の高い生活を過ごすためには、運動や食事など生活習慣を見直すこと、健診を受けて病気の早期発見・早期治療に心掛け、生活習慣病の発症予防や重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活が大切である。

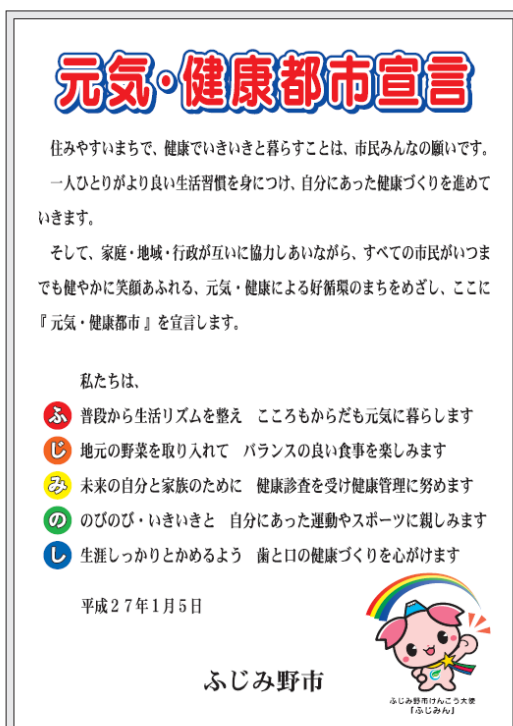
そこで、筋力アップトレーニング及びその他の運動を参加者同士が交流を図りながら行うことにより、継続性のある健康づくりを実践し、参加者自身の体力向上、生活習慣病の予防及び要介護状態の予防を促進し、もって医療費削減を図ることを目的とする。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 「元気・健康都市宣言」

本市では、健康寿命の延伸を図るべく、生活習慣病の発症・重症化予防に重点を置いた対策や介護予防、新興感染症などの新たな健康問題への対応等を推進していくため、健康づくり計画を平成24年3月に策定し、「生活リズムを整え健康に暮らせるまちふじみ野」をサブテーマに、市民の心身の健康増進にむけた環境づくりを総合的に進めている。しかし、高齢化の進行とともに、食生活や運動不足などの生活環境やライフスタイルの変化などによって、疾病全体に占める心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の割合は増加しており、これに伴い医療費の増大や要介護状態になる人の増加などが生じている。

市民が地域で健康に暮らすために、活動の計画を更に推進し事業活動等の充実を図り、健康づくりに係る宣言を市民との協働で制定し広く周知することにより、市全体で健康づくりの機運を高める契機とすすため、平成27年1月5日に「元気・健康都市宣言」をした。



(イ) 取組の内容

事業名	筋力アップトレーニング事業 ～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～
事業開始	平成27年度
予 算	6,073,239円 【需用費】 657,439円 ・セラバンド、歩数計、ストップウォッチ等 【委託料】 4,570,400円 ・運動プログラム基本料金一式、運動プログラム指導料、 血液検査一式 【備品購入費】 783,000円 ・体成分分析器、ハンドウエイト、握力計 【使用料及び賃借料】 62,400円 ・会場使用料
参加人数	122人
期 間	平成27年9月～平成28年3月
事業協力者	東京都健康長寿医療センター研究所 金憲経先生
実施会場	【上福岡地区】フクトピア（多目的ホール）、保健センター健診室 【大井地区】保健センター分室、大井総合福祉センター等
実施内容	1 グループ全12回コース（月2回×6ヶ月） ①身体測定（体成分分析器）を事業開始時・終了時に実施 ②体力測定（握力・長座体前屈・開眼片足立ち・歩行機能・上体起こし等）を事業の開始時・終了時に実施 ③血液検査（特定健康診査に準ずる）を事業の開始時・終了時に実施 ④毎日8,000歩を目標に、活動量計にて計測し記録を行う ⑤家庭での筋トレを個別プログラムに基づき実施（次回の教室まで必修） ⑥生活習慣・食生活習慣アンケート（問診）を事業の開始時・終了時に実施 ⑦バランスの良い食事に関する啓発教育・歯科口腔等に関する健康教育を実施（全7回実施） ⑧参加者の意識向上を図るため、グループワークによる情報交換を実施（全3回実施）
効果検証	東京都健康長寿医療センター研究所と共同で、生活習慣等について参加者に聞き取り調査の上、分析評価を実施。また、参加者の実施前と実施後の医療費を検証する。

① 参加者の募集（平成27年7月）

広報での参加者の募集のほか、関係課から事業周知のチラシを送付して募集啓発を行った。希望者には、保健センターや大井総合支所で申込みを行った。

募集人数120人のところ247人の応募があった。応募多数だったため、厳正なる抽選を行い、1グループ33人編成（4グループ）の132人を決定した。（落選者115人） [8月7日に抽選結果を発送]

② 参加者への事前説明会の実施（平成27年8月）

参加者132人を対象に事前説明会を実施した。

説明会を聴いた上で、参加辞退者が10人いたため最終参加者は122人となる。

③ 参加者の身体・体力測定、血液検査・問診を実施（平成27年9月）

日程を2日、会場を2ヶ所に分けて参加者122人に対する測定会等を実施した。

④ 記録シートの作成（平成27年9月）

カレンダー形式で、自主的に日々の歩数や食事の記録ができる記録シートを作成した。提出は求めないが、日々記録することで、認知症の予防にも繋がる行動を習慣づけるよう示した。

運動の実践記録カードを作成し、次回の教室まで日々の運動記録を付け運動を習慣づけるよう示した。

A、Bグループ  
ふじみ野市筋力アップトレーニング実践記録カード（6回目）

1. 実施者：氏名 \_\_\_\_\_ 生年：（歳） \_\_\_\_\_  
 2. 日頃の運動習慣を身に付けましょう。  
 3. 各動作はゆっくり行ないましょう。  
 4. 体操の目安：1項目について5～10回反復、1日2～3セット、できれば毎日行いましょう。

年	月	日	準備運動			筋力アップ			バンド体操			補助		運動 時間	特記 事項	
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2			
		1														
		2														
		3														
		4														
		5														
		6														
		7														
		8														
		9														
		10														
		11														
		12														
		13														
		14														

\* 記録方法：実施したら ○、実施しなかったら ×、運動時間は1日の運動量（例：20分×2回＝40分）  
 \* 特記事項：転倒や骨折、腰痛や膝の痛みなどの突然の出来事  
 次回 12月15日（火曜日）筋力アップトレーニング教室開催！

[運動実践記録カード]

平成27年度 筋力アップトレーニング事業 グループ 氏名 \_\_\_\_\_

～1日の歩数と食事チェック記録～

※歩数：1日の歩数を記入しましょう。  
 ※食事：食・昼・夜の食事を食べた時には○、食べなかった時には×を記入しましょう。

月曜日	歩数	朝食		昼食		夕食		ひとことメモ
		食	未	食	未	食	未	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

今月の合計歩数 \_\_\_\_\_ 歩

[歩数・食事記録カード]

⑤ 自主的な活動量と食事管理の記録（平成27年9月～平成28年2月）

各自、自由に活動量計での歩数及び食事の管理をしてもらい、その記録を記録シートに記入してもらう。

月に1回程度、保健センターの管理栄養士が食事管理記録のチェックを行っている。

記録シートの項目（対象者122人）

毎日記録 活動量〔歩数〕（各自任意で記録）  
食事の記録（各自任意で記録）

国保医療費（対象者57人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者別の医療費を抽出し集計・分析をする。

**⑥ 記録の提出（平成27年9月～平成28年2月）**

運動の実践記録カードを日々記録し、必ず次回の教室に記録カードの提出を義務付けた。

**⑦ 記録の集計・分析（平成28年3月）**

個人ごとの運動の実践記録及び事業開始時・終了時に実施した体力測定の集計及び国保医療費対象者の医療費を東京都健康長寿医療センター研究所と共同で行い、集計・分析結果をまとめる。

**⑧ 参加者へのフィードバック（平成28年3月）**

運動記録及び医療費分析の結果を参加者へフィードバックする。また、各自の測定結果等を分かりやすく見える化し、各参加者へ配布するとともに、開始時と終了時の変化について参加者とともに考察する。

**⑨ フォローアップ講座（平成28年度）**

平成27年度の参加者を対象に、次年度フォローアップ教室・講座を実施する。  
（参加見込 122人）

**(ウ) 取組の効果**

**① 生活習慣病の予防効果**

日常的に運動を行いそれを日々記録することで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、食生活等に関しても記録し意識することで、今後更に生活習慣の行動変容効果があるのではないかと思われる。

**② ふじみ野市にとっての効果**

中長期で見据えると、参加者1人当たり国保医療費の低下が期待できる。  
また、運動習慣等の意識付けにより、広く市民の意識が向上し、市全体の医療費の低下にも影響が出ることが期待できる。

**(エ) 創意工夫した点**

**① 毎回、健康教育やグループワークを開催したこと**

筋力アップトレーニング教室の後半の時間を使い健康教育（食育関係・歯科口腔・睡眠障害）やグループワークを実施し、参加者の事業参加への意識及び生活習慣にお

ける健康意識の向上を図った。



[金先生の健康教育の様子]



[歯科衛生士による健康教育の様子]

## ② 東京都健康長寿医療センター研究所の知見を活用したこと

事業の実施にあたっては、東京都健康長寿医療センター研究所（金憲経氏）の助言を受け実施した。筋力アップトレーニング事業（メタボ予防、転倒予防、筋力衰弱予防を目的とする）の運動プログラムの提供やそのプログラムに基づく参加者への運動指導を受けている。今後は、事業の評価分析及び医療費分析においても事業協力者として助言を受けながら実施する予定である。



[運動指導の様子]

(オ) 課題、今後の取組

① 医療費分析方法の統一した実施方法

今後は、参加群と対象群を抽出しての医療費分析を行うことになるが、国民健康保険団体連合会との連携を図りながら適確なデータの抽出等ができるようにしていくことが課題である。

② 医療費削減効果はすぐに結果が出ない

医療費の削減については、短期間での効果は見えにくいため、中長期的な視野でこの事業の効果による医療費削減の効果を確認できるようにしたい。