

# 健康長寿に係るイチオシ事業 新座市 ～自宅で簡単ストレッチ・筋力トレーニング～

## (1) 事業概要

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出自粛によるフレイル状態の高齢者の増加が予想されたことから、自宅で身体機能の維持ができる取組を推進する必要があった。

この事業では、自宅で簡単に取り組めるストレッチ及び筋力トレーニングを掲載した冊子「新座市運動プログラム集」を作成した。そのほか、栄養・口腔の内容や、感染症予防で気を付けるべき点等も記載している。

本冊子は、広報の同送品として全戸配布をするとともに、市内公共施設等にも設置している。

なお、記事を全世代で共通する内容とするほか、体操動画や立位のプログラムを市ホームページに掲載する等、高齢者だけでなく多くの市民が健康づくりに取り組めようとしている。



## (2) 契機

### (ア) 新型コロナウイルス感染症の拡大

感染症拡大により、高齢者対象の集合型事業について、感染予防の基本である3密（密閉・密集・密接）を防ぐことは難しく、令和2年3月から令和3年3月まで、本市で主催する集合型の介護予防事業を中止とした。

### (イ) 感染症拡大による高齢者の外出自粛

感染を恐れた人達の外出の機会が減ることが予想された。そのため、身体活動量が減少し、生活不活発による健康への影響を危惧していた。

## (3) 内容

事業名	新座市運動プログラム集等作成事業
事業開始	令和2年度
事業概要	自宅で簡単に取り組めるストレッチ・筋力トレーニングを掲載した冊子を作成して配布し、高齢者の身体活動量の維持を図るもの。 また、冊子に掲載した体操を動画として作成し、市の公式 YouTube チャンネルで配信するもの。
新型コロナウイルス対策	自宅でできる取組 ・外出を自粛している中でも、自宅で身体機能を維持できるよう、簡単にできるストレッチ・筋力トレーニングの内容を掲載した冊子の配布及び体操動画を配信した。

様式 1

	令和 2 年度	【参考】昨年度以前
予 算	1 7 2 万円 ・内容作成 9 万円 ・冊子印刷 1 3 3 万円 ・冊子配布代 1 7 万円 ・動画作成代 1 3 万円	令和 2 年度からの新規事業のため、昨年度の予算計上はなし
参加人数	1 6 万 7 千人（市内人口）	
期 間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	
実施体制	運動プログラム集：広報で全戸配布、市役所、市内公共施設、地域包括支援センターで配布 体操動画：市の公式 YouTube チャンネルで配信	

(ア) 冊子作成・配布（令和 2 年 7 月～10 月）

冊子には、以下の内容を記載した。

- ① ストレッチ・筋力トレーニング（※）
- ② バランスのよい食事
- ③ お口のケア
- ④ 感染症予防
- ⑤ 市の取組（体操動画・その他の介護予防事業）

※ 高齢者が無理なく実施できるよう、椅子を使用して行うプログラムを中心に掲載した。

広報に同送し、全戸配布を実施した。また、市役所や市内公共施設にも設置した。



(イ) 体操動画の作成（令和 2 年 7 月～）

冊子に掲載している体操を動画にし、市の公式 YouTube チャンネルで配信した。

(ウ) ストレッチ・筋力トレーニングの立位版プログラムの提供（令和 2 年 10 月）

筋力のある人向けに、立って行うプログラムを市のホームページに掲載した。

## 様式 1

### (4) 事業効果

以下の効果が想定されるが、全戸配布を行い、対象者を特定できないため、検証はしていない。

- ① 日中活動量の維持
- ② フレイル予防
- ③ 生活習慣病予防

### (5) 創意工夫した点

#### (ア) 幅広い世代に対応する内容にしたこと

全戸配布をするため、高齢者だけに対象を絞らず、幅広い世代に参考にしてもらえらるような健康づくりの内容を掲載した。

##### ① 体操プログラムについて

高齢者向けに椅子を使用したプログラムは、冊子に掲載した。

筋力のある人向けに立って行うプログラムは、市ホームページに掲載した。

なお、プログラムの内容は、公益財団法人新座市スポーツ協会の協力を得た。

##### ② その他の内容について

保健センター、国保年金課及び長寿はつらつ課と協議の上、作成した。

#### (イ) 体操動画を作成したこと

正しい動きを確認しながら体操ができるよう、動画を作成し、冊子に動画アクセス用のQRコードを掲載した。

なお、動画内の体操プログラムは、公益財団法人新座市スポーツ協会の協力を得て作成した。

#### (ウ) 冊子に市の介護予防事業について掲載したこと

コロナ禍においても実施している介護予防事業（新座市健康長寿ポイント事業※）をあわせて周知し、自身で健康維持に取り組むきっかけづくりとした。

※ 対象の介護予防活動等に取り組んでポイントを貯めると、記念品に交換できる事業である。令和2年度から、自宅での健康づくりの取組を対象ポイントとして追加した。

### (6) 課題、今後に向けて

#### (ア) 冊子を活用しているかどうかの効果が見えない

全戸配布のため、対象者が特定できず、冊子の活用状況を把握できていない。今後、保健事業と介護予防の一体的実施内での取組や地域包括支援センターが訪問活動をする際に、対象者に活用してもらうよう促していく。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.81歳	23位	20.64歳	23位
H29	17.75歳	23位	20.58歳	18位