

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

入間市

1 事業名(タイトル)

BE ACTIVE TOGETHER 活動したいすべての人に

2 事業概要

入間市では、誰もが健康でいきいきと生活できる健康長寿社会を目指し、運動の動機付けや継続へのアプローチとなる取り組みを職員が行っている。当市では高齢化率（30.2%/12月現在）が高く、ICTを活用した取り組みはハードルが高いため、障害・疾患等の有無に関わらず参加者の目線に合わせた取り組みを行っている。測定会は簡易な種目のみとし、健康運動指導士(職員)によるコメントを入れ参加者にフィードバックしている。令和2年度からはコバトン健康マイレージ入間市独自ポイントを行い、参加者にインセンティブを設け、継続へのアプローチを図っている。また、コロナ禍でも身体活動・運動の動機付けとなる様々な教室を開催すると共に、教室終了後も気軽に通えるウォーキングの立上げや支援等を積極的に行っている。更に、心疾患・脳血管疾患等の方もトレーニングを行っていただくため、医療機関と連携し「診療情報提供書」によりトレーニング室のプログラム提供を行っている。庁内における連携を図りながら、高齢者支援課による住民主体通所型介護防事業（ミニデイサービス）と連携し、トレーニング室で要支援者に対し健康運動指導士（職員）が運動プログラムを提供し、介護予防の一助として連携している。

- ①生活機能測定（4月）3種目：（7月）4種目：座り立ち、片足立ち、握力、Time up & Go 令和3年度にも同測定を同じ対象者に実施し、1年後（令和4年度）に再測定し、比較・評価を行い個別にフィードバックを行った。
- ②筋トレウォーキング教室（5月）全3回：有酸素運動（ウォーキング）だけでなく筋力トレーニングを併せた教室を職員が実施。
- ③ウォーキングのすすめ（6月～7月）全8回：歩数計の配布、ウォーキングの基礎と効果的な歩き方、心拍数の取り方や実技も併せて実施。水分補給と熱中症も喚起。
- ④ぼぐストレッチ教室（10月）全3回：適度な運動量やロコモティブシンドローム、フレイル予防に関する普及・啓発も併せて実施。職員によるストレッチを実施。
- ⑤埼玉県コバトン健康マイレージ 入間市独自ポイント（9月～10月）：2か月間の月の平均歩数が5,000歩以上の方にインセンティブを付与。
- ⑥トレーニング室におけるパーソナルトレーニング（通年）年40名程度：担当医による「診療情報提供書」のもと個別対応にてトレーニング指導。
- ⑦住民主体通所型サービス事業（ミニデイサービス）におけるトレーニング指導（通年）6回：要支援者・事業対象者のトレーニング指導。
- ⑧ウォーキング自主グループ支援：各地域でウォーキングの自主グループを立上げ、立ち上がっているグループに対し職員（健康運動指導士）が支援。
- ⑨障害者フライングディスク大会：障害者を対象とした教室

3 参加者数

4,144 人 備考

4 予算

1,973 千円 備考

5 事業効果等

①生活機能測定【参加者数：65人】

令和3年度と令和4年度の測定値を個別で比較し、参加者65名中（現状維持45名、向上6名、低下4名、不明10名）※不明は前年度と比較できなかった方。

②筋トレウォーキング【参加者数：延べ63人】

運動の動機付けとして、毎年、異なる地区で開催。終了後は地域のウォーキンググループを紹介。昨年度よりも参加申込者数はかなり多かったが、開催場所により異なるため比較とならず。教室の中で運動量や運動強度に関するアンケートを実施。

③ウォーキングのすすめ【参加者：147人】

埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計を配布。歩数計の使い方、歩き方などを実践。歩数計のニーズは高く後期高齢者の参加者が増えている。前年度と会場を変更し、希望者へ配布するとともに運動に関する普及・啓発を行う。

④ほぐストレッチ教室【参加者数：延べ57人】

令和元年度は50名ほどの希望者がいたが、R2年度からは人数制限を設け実施。毎年、会場を変え新たな参加者を募り開催。

⑤コバトン健康マイレージ市独自事業【参加者数：3,558人】集計を1月に実施。

※令和3年度の結果（参考）データを送信していない方46.1%

データ送信者のうち、10月の平均歩数5,000歩以上歩いた方63.5%（R3年度）

令和1年度は独自事業を行っていないが、10月の平均歩数5,000歩以上歩いた方は52.9%（令和元年度）独自事業の実施により、参加者のモチベーションが上がった。

⑥トレーニング室におけるパーソナルトレーニング【参加者数：40人程度】

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血、心臓弁膜症など医師の診断により運動の許可がおりた方に対し、職員（健康運動指導士）が個別対応によるトレーニング指導を行いプログラムを提供している。

⑦住民主体通所型サービス事業【参加人数：延べ40人】

介護保健課より介護認定（要支援1、2または、事業対象者）を受け、住民主体通所型介護予防事業に参加している方を対象に、トレーニング室にてトレーニング機器を利用したトレーニングメニューを提供し、職員が指導を行っている。簡易な測定は令和元年度実施しているが、コロナ禍により再測定はできていない。

⑧ウォーキング自主グループ支援【7か所：延べ 90人】年間1グループを目標にしてウォーキングの立上げ支援から、継続している団体へのサポートを行っている。地域性があり、杖歩行の方も含めたお散歩ウォーキングを行っているところが現在2箇所ある。

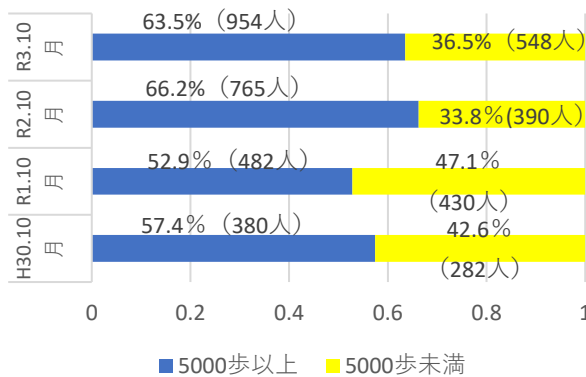
⑨障害者フライング大会【参加者43人、ボランティア41人】

6 その他(課題等)

①生活機能測定：1年前の測定と比較コメントをつけて個々にフィードバックしている。多くの方の実施は困難。2年ごとに団体を変え別の地域で開催を検討。(測定値のみでは参加者への意欲が上がらないと考える) ②筋トレウォーキング教室・③ほぐストレッチ教室：ロコモやフレイル、生活習慣病予防に関する普及・啓発も併せて実施。あくまで運動の動機付けのための実践の場と考え測定などはしない。④ウォーキングのすすめ：後期高齢者の参加者が多く、歩数計の要望が高い。アプリへの切り替えを実施したいがスマホの操作が困難と想定される。⑤健康マイレージ事業市独自事業：令和5年度は市独自のインセンティブの予算が配当されず、他の事業と連携するなどして工夫が必要。⑥パーソナルTG：年々、疾患が増えている。継続してトレーニングを実施している方の変化・効果の検証が課題。⑦令和元年から再測定ができていないため変化がみられるか効果の検証ができていない。⑧ウォーキングフォー：特になし⑨障害者のボッチャや障害者スポーツ大会の実施がコトで開催できなかった。

7 写真・グラフ等

マイレージデータ送信者のうち5,000歩以上の割合



簡易体力測定(黒須大学)



お名前 _____ 様

種目	2021.7.28	2022.7.21
① 座り立ち10回	17.9 秒	16.4 秒
② 片足立ち	58 秒	34 秒
③ Time up & go	5.1 秒	5.2 秒
④ 握力	(右) 22.5	24.0
	(左) 22.8	19.6

座り立ちは、前回より良い結果となりました。片足立ちは、やや低下してしまいましたが、その他の種目(Time up & Go、握力)は、ほとんど変わりなく、とても良い結果でした。
活動的な毎日を送っている様子がうかがえます。
今後もこの運動能力を低下させないよう、様々な運動を継続してください。

記入例

診療情報提供書

令和2年11月25日
 医師 入間花子 氏
 施設 入間市豊田1-1-1
 電話 04(2966)5513
 医師 山田太郎 氏

患者名 入間花子 (男) 65歳
 住所 入間市上藤沢 730-1

病名	狭心症、心房細動、糖尿病(インスリン)、脂質代謝異常症
治療薬・服薬等	アイトロール、メパロチン、ヘルベサー
運動の可否	可(条件有り) ()、不可
運動に関する留意	無理のない運動 運動の前後に血圧チェック必要
運動時の心拍数の目標	最大心拍数 130 回/分
その他注意事項	運動中の水分補給が必要

赤枠の中は必ずご記入をお願いします

運動メニューごとの運動時間と強度

運動メニュー	運動強度	時間	強度
ストレッチ体操	●心拍数 120 回/分	20分	3日/週
ウォーキング	●歩調的運動強度 (1速、やや速、ややゆっくり)	15分	3日/週
ほぐしストレッチ	●VO2max %		
その他()	●MET値 ()		
ダンベル	回 × セット		
筋力トレーニング	回 × セット		
筋力トレーニング	10 回 × セット		3日/週
その他()	回 × セット		