

# 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

久喜市

## 1 事業名(タイトル)

目指せ！パワフルシニアけんこう倶楽部

## 2 事業概要

本市では、保健センターと国民健康保険課と共催で健康づくり運動教室を例年実施している。

この事業は久喜市における健康寿命の延伸のため、対象者が自ら身体状況を認識するとともに、自己の生活習慣（運動、食事等）を見直すきっかけを作り、日常生活の中で運動習慣を身につけ、身体・運動機能の低下と生活習慣病を予防することを目的として実施した。

（事業の準備）

①参加者の募集・周知（令和4年9月）

広報誌、ポスター掲示、チラシ配布にて参加者を募集した。

②参加同意書・健康チェックシート、事業用テキスト及び自宅用プログラム（生活筋力向上ゆっくりプログラム）の作成等

（事業の実施）（令和4年度10月～12月）市内2保健センターで実施

1日目 開会式、オリエンテーション、運動実技

2～7日目 運動実技

8日目 運動実技・最終評価・講評・アンケート記入

（運動講座）

・運動習慣の確立及び身体機能向上に向けた運動プログラムを実施。有酸素運動や筋力・バランスアップを主とし、自宅で継続できるような運動プログラムで構成した。

・音楽に合わせたリズム体操やヨガ等も運動に取り入れ、参加者が飽きずに参加を続けられるような工夫をした。

・様々な運動の種類を掲示し指導するのみでなく、家庭で過ごす時間の中でどのように身体活動を取り入れるかについて指導を行う。

（生活筋力向上ゆっくりプログラムの活用）

・参加者が運動講座実施期間中はもちろん、終了後も自主的にプログラムを活用し健康づくりに取り組めるよう作成。参加者自宅内で行う運動プログラムや参加者自ら自己記録できる運動チェック表を取り入れ、教室のない時（自宅）でも自主的に行えるよう配慮した。

### 3 参加者数

91 人 備考

### 4 予算

439 千円 備考

### 5 事業効果等

・生活習慣改善への意欲の向上  
報告時点では、本事業実施中であるため、参加者へのアンケート調査が未実施であるが、参加者からは、「継続して「目指せ！パワフルシニアけんこう倶楽部」に参加したい」「目指せ！パワフルシニアけんこう倶楽部で学んだプログラムを見ながら、自宅でも運動したい」といった感想が聞かれ、参加者の生活習慣改善の意欲や健康づくりへの関心が高まったと考えられる。

## 6 その他(課題等)

### ●参加者が生活習慣病予防に至っているのか効果が見えにくい

健康意欲の向上に繋がっているが実際にどのくらいの効果がでているのかデータが見えにくい。毎日数回運動を実施しても直ぐに効果が現れないことから、意識が低下してしまう可能性もある。事業参加による生活習慣予防改善効果をみるために、事業終了後の生活習慣の変化や事業の前後に行う測定会での結果の変化を参加者とともに確認を行えるような機会を作り、今後の健康増進への効果について検討したい

### ●フレイル予防、生活習慣病予防のための複合的な事業の実施

今回の運動教室の参加者は60歳以上～74歳の高齢者を対象者として事業を行った。生活習慣病予防又フレイル予防も必要な対象者であるため、筋力低下などの身体的観点のみならず、うつや認知機能低下予防のための精神的観点、閉じこもりなどの社会的観点からも予防していく必要がある。保健センターで行っている事業だけでなく、高齢者福祉課で行っている介護予防事業など他事業と連携して実施することで、参加者の情報共有や個別支援につなげることができると考える。

## 7 写真・グラフ等

