

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

東秩父村

1 事業名(タイトル) 心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう (埼玉モデル)』

2 事業概要

東秩父村は高齢者が多く中間山地である。また、保健センターを身近に感じてもらうことで、高齢になっても集いの場につながることをできると考え、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。「ヨガ」、「ストレッチ」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れながら実施してきたが、その中の運動指導士による総合的な運動『楽しく体を動かそう』は埼玉モデルの理念に準じて実施し6年目となった。今年度は参加者の拡大と、継続、そして運動後のメンテナンスに重点を置いて実施した。

心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう (埼玉モデル)』

○講師との打ち合わせと資料作成 令和4年5月

- ・個人の実施記録票とポイントカードの作成

日々の取り組みに達成感を持てるような記録票を作成 歩数記録もできるようにし、コバトン健康マイレージに参加できなかった人には歩数計を配布

○参加者募集 令和4年4月～ 周知方法は広報と個別通知

○教室開催 令和2年6月～12月 13:30～15:00 (21回) 19:00～20:30 (8回)

- ・初日：体力測定 オリエンテーション
- ・2回目：家庭でできる筋トレやストレッチを体力測定の結果を踏まえて紹介
- ・3回目以降：実技と講話（毎回ひと口コラムとして栄養や健康の話、健康長寿サポーター養成講座の内容等を10分程度紹介）実技の最後に運動後のメンテナンスタイム。
- ・最終日：体力測定

○減ら脂ま塩う（調理実習）：食事指導と調理実習（合同開始）

○血液検査（2日間） 令和4年12月20日、22日 9:30～10:30 特定健診に準じた内容

○フォローアップ講座（参加者へのフィードバック）

令和5年1月16日と23日 全体の分析結果と個人の結果表（血液検査・体力測定）を配布。

○インセンティブ

前年度のフォローアップ講座で決めた色のTシャツを2か月参加した人から配布。（9月開始）

| | | |
|--------|-------|----|
| 3 参加者数 | 626 人 | 備考 |
|--------|-------|----|

| | | |
|------|----------|----|
| 4 予算 | 1,030 千円 | 備考 |
|------|----------|----|

5 事業効果等

○参加状況

40代から80代が54人が参加（男性5人・女性49人）。そのうち新規参加者は7人、継続47人（87%）、コバトン健康マイレージ参加者は51人（94%）であった。昨年に比べ参加実人数は5人増加、平均参加者数は昼25.7人（R3年20.8人） 夜11.3人（R3年8.5人）と昨年より増えた。

○体力測定の結果

開始時体力測定の結果、握力と長座体前屈の評価が平均「3」

開眼片足立ち、ステッピング、SC30、TUG)は全国平均を上回る人がほとんどだったが、握力と長座体前屈は全国平均を下回る人もいた。教室参加のほか、家庭での取り組みにより終了時の体力測定では、握力では参加者の57%、長座体前屈では82%の人が維持向上。全国平均以下だった人も約6割の人が向上した。体組成測定では26%の人の筋肉量が

○R2年度血液検査の結果（今年度の血液検査はこれから実施のため）

運動教室実施前後の血液検査の変化は中性脂肪は平均8.1mg/dlの改善、LDLコレステロールは7.8mg/dlの改善が見られた。基準値より高かった人については中性脂肪は71.4%、LDLコレステロールは44.4%、HbA1cは100%の人が改善し、正常値まで改善した人が中性脂肪は42.8%、HbA1cは22%みられた。血圧については基準値より高かった人の57.8%に改善が見られた。

6 その他(課題等)

今年度は参加者の出席率が良く、楽しんで参加してもらえた（アンケートより）が、目標達成については達成感が低かった。長期継続者が多いので目標設定が厳しくなっていることも影響しているが、継続のカギは楽しむこと、無理をしないこと、達成感が味わえることなので、目標の達成感が持てるよう検討していきたい。

7 写真・グラフ等

血液検査、体力測定の集計表

配布物

ポイントカード 個人の実施記録表