

健康寿命県内6位(男性)・8位(女性)から 県内3位(男女)への運動の取組み!

受賞者 入間市(埼玉県)

取組
アクション



●誰もが身近で運動を行える環境を目指して!!

背景・概要

埼玉県の健康指標総合ソフト(2023年度版)と(2020年度版)を比較したところ、2020年度版では、健康寿命県内男性6位(18.34年)と女性8位(21.06年)だったのに対し、2023年度版では、健康寿命男女とも3位(男性18.87年、女性21.75年)となりました。コロナ禍でも実施し続けた運動の取り組みを紹介します。当市では、平成15年度から障がいや疾病の有無に関わらず、誰もが気軽に参加できる運動の場として健康福祉センタートレーニング室を開設しています。また、様々な健康教室や、運動の普及啓発に視点をのいた関係課との連携を図り、運動の動機付けと継続に向けた取り組みを実施しています。

取組内容

【障がい・疾病の有無に関わらず利用可能なトレーニング室】

○心疾患・脳血管疾患・難病等の方も利用できるよう医療機関と連携し、診療情報提供書(担当医による運動処方等)により健康運動指導士(市職員)がプログラムを提供し個別で対応。

【疾患があっても安全に運動が行える!】

(20年間で約1,000人以上)

○初回の問診等により、利用者の状態を区分別にしてデータの集計を実施。心臓・脳血管等の利用者と生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症の内服者、肥満BMI25以上の利用者)を併わせると、全体の約半数(48.3%)を占める。

【患者の運動意欲が高い!】

○障がい者の利用も年々利用率が上がり、現在は全体の8.3%(年間延べ2,821人)を占める。

○65歳以上の利用者が全体の6割を占める。【ノーマライゼーション!】

○利用者の希望により体力測定(再測定)を実施し評価を個別でフィードバック。【モチベーションアップ!】

【運動教室等の開催】

○「ほぐストレッチ教室」や「筋トレウォーキング教室」等を実施。【興味をそそるネーミングも大事!】

○「駅ブラウォーキング」、「お散歩ウォーキング(半数が杖歩行)」立上げ・支援。【地域にあった受け皿づくり】

○障がい者の運動教室等(ボッチャ交流会、フライングディスク大会、障がい者スポーツ大会)の開催。

○運動の講師派遣。【地域に呼ばれたら即座に対応する!】

【他課との連携】

○平成29年度から運動に関連する課(地域保健課・スポーツ推進課・高齢者支援課・国保医療課)と、定期的に連携会議を開催。運動・スポーツ・介護予防に関する情報共有イベント(スタンプラリー、運動促進の展示会)や、運動・スポーツ・介護予防教室、及び定期的な通いの場等をまとめたチラシを半年ごとに紹介。【行政の縦割りを打破!】



成果

埼玉県の健康指標総合ソフトを比較したところ2020年度版では、健康寿命県内男性6位、女性8位だったのに対し、2023年度版では男女とも3位となった。障がいや疾病の有無に関わらず、誰一人取り残さない運動の推進を目指し、動機づけと継続的な活動の場を市民と共に築き、健康寿命延伸に寄与した。

評価委員による講評: 中村 正和

市民の運動習慣の向上を図るため、疾病や障害の有無に関わらず参加可能な仕組みを所管課の垣根を越えて構築し、健康寿命の改善につなげている好事例です。特に評価できる取組内容として、①市のトレーニング室を開設し、関係課との連携による幅広い周知により、障害者を含めた市民の利用を広く促していること、②医療機関との連携により、特に有病者の利用を促進していること、③トレーニング室以外にも市民が気軽に参加できる運動の場として、様々な運動教室(高齢者や障害者に合わせた運動教室、駅などの場を使って気軽にできる運動の場づくり)を市内で工夫を凝らして展開していること、があげられます。