

身体活動・運動

これまでの取組と結果

これまでの取組	効果・結果
<p data-bbox="211 321 1031 449">運動習慣の定着に向けた環境づくり</p> <p data-bbox="183 529 1057 758">① 運動習慣の定着支援、啓発</p> <ul data-bbox="231 586 1057 758" style="list-style-type: none"> ・ポイントラリー、チャレンジ ・運動指導員の養成 ・地区運動教室（身近な地域での運動教室の開催） ・出前講座の開催 <p data-bbox="183 822 1006 1093">② 専門指導（運動強度、個々に応じた指導）</p> <ul data-bbox="231 879 1006 1008" style="list-style-type: none"> ・健康体教室 ・水中運動教室 ・健康づくりセンターはぴねす <p data-bbox="206 1008 1006 1093">（集団プログラムと個別指導、地域へ出前、情報発信）</p> <p data-bbox="183 1143 1006 1250">※ 教室等継続参加者の筋力評価、継続支援</p>	<p data-bbox="1149 321 2280 464">運動する環境（場所、人、地域）、意識が向上し高齢者を中心に運動をする人が増加</p> <ul data-bbox="1118 501 2331 779" style="list-style-type: none"> ○ 事業開催数、参加者数が増加し、特定健診問診では「運動習慣がある」「日常的に身体活動がある」と回答する者の割合も増加 ○ 教室継続参加者の筋力等の向上 ○ 運動への意識・意欲向上 ○ コミュニティの活性化、閉じこもり、うつ病予防 <p data-bbox="1154 851 1340 886">今後の課題</p> <p data-bbox="1118 901 1913 936"><後期高齢者医療・介護保険の状況より(H30)></p> <ul data-bbox="1118 958 1964 1186" style="list-style-type: none"> ● 後期高齢者の骨折による入院件数 666件(最多) ● 要介護認定率 18.7 <ul data-bbox="1166 1058 1862 1186" style="list-style-type: none"> ・県内 30保険者中 16番目 ・全体の認定者数は微増(主に軽度者) ・介護認定者の約半数に筋・骨格系疾患有 <p data-bbox="1118 1236 1798 1272"><特定健診、事業所健診結果より(H30)></p> <ul data-bbox="1118 1279 1913 1315" style="list-style-type: none"> ● 成人期から脂質異常症、肥満、高血圧の増加 <div data-bbox="2040 1022 2346 1193"> <p>高齢者の介護予防</p> <p>成人期の運動習慣定着と疾病予防</p> </div>

運動教室の効果検証(体力等測定結果)

測定対象者	年度	握力(kg)		体前屈 (cm)	開眼片足立ち(秒)		体重
		右	左		右	左	
地区運動教室 参加者 (184人)	H29	22.1	21.2	10.7	55.0	57.8	51.5
	H30	22.8	21.7	11.4	54.4	60.9	50.9
	比較	0.7 ↑	0.5 ↑	0.7 ↑	-0.6 ↓	3.1 ↑	0.6 ↓
水中運動教室 参加者 (20人)	H28	25.3	24.0	9.8	60.8	58.9	60.9
	H29	25.5	24.0	12.3	72.8	66.6	58.0
	比較	0.2 ↑	0.0	2.5 ↑	12.0 ↑	7.7 ↑	2.9 ↓

- ・ 握力：物を握る力。全身の筋力を予測できる。
- ・ 体前屈：柔軟性。全身の柔らかさを測定。
- ・ 開眼片足立ち：バランス能力。支える脚筋力がわかり、転倒予防の目安となる。

測定結果では、ほとんどの項目で数値が向上している。

身体活動・運動 今後の方針と取組

今後の方針

- ① 庁内関係部署との連携により、運動が気軽にできる環境づくりの充実と、より効果的な運動、健康づくり情報の発信、啓発強化
- ② 運動習慣の定着支援、啓発
対象年齢等に応じた必要な運動強度の指導
- ③ 運動習慣の定着が困難な人へ積極的な身体活動の啓発
- ④ 介護予防(フレイル予防)の取組体制づくり

* 厚生労働省の保健事業の指針において、「保健事業と介護予防の一体的実施」をR6年までに実施
* フレイル：「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」

新規取組

- ① 庁内連携による一体的な事業実施
 - ・ 30~40代が取り組みやすい運動環境、事業を検討
 - ② 健康づくりセンターはびねすの活用推進とプールの開設
 - ③ 「ながら運動」の作成、周知・啓発
 - ・ 事業所、産業保健センターへの活用周知
 - ・ 市HP、能生ケーブルテレビへの掲載
 - ・ 主婦層、高齢者への啓発
- <事業指針 抜粋>
- ④ 通いの場での医療専門職による保健指導(運動・栄養・口腔)

庁内連携による 身体活動・運動の今後の取組

生涯学習課（生涯学習係、スポーツ振興係）

～生涯を通じた生きがい活動（スポーツの推進、健康づくり、介護予防）～

- ・ジュニアスポーツの育成
 - ・市民スポーツ団体支援
 - ・スポーツ指導者育成
 - ・体育館等運動施設の活用推進
 - ・公民館活動他
- ： 遊びの教室、レクリエーション活動（ウォーキング、登山、綱引き等）、健康づくり



健康増進課（健康づくり係、保健係）

福祉事務所（高齢係）

～健康増進、疾病予防～

保健事業と介護予防
の一体的実施

～介護予防～

- ・地域通いの場づくり、介護予防運動
- ・自主運営の活動支援