ふじおか健康寿命延伸プロジェクト

～いつまでも元気でいるために～

藤岡市

保険年金課・健康づくり課・元気長寿課・都市施設課・スポーツ課

筋力トレーニング 20 周年記念講演式

令和５年３月

はじめに

令和 3 年度の本市の国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者の平均余命は男性 80.3 歳、女性 87.5 歳に対し、平均自立期間（要介護 2 以上を不健康とする。）は男性 78.9 歳、女性 84.2 歳であり、その差は男性 1.4 年、女性 3.3 年となっています※1。また、本市の令和 4 年 4 月の高齢化率は 32.7%と平成 18 年に超高齢社会に突入してから年々上昇を続け、令和 22 年には 40%を超える見込みです※2。令和 7 年には団塊世代が 75 歳以上になることで、高齢者・後期高齢者の人口増加はさらに拍車がかかることに伴い、医療費や介護給付費も増加すると考えられます。平成 25 年の日本再興戦略や健康・医療戦略等を踏まえ、『国民の健康寿命が延伸する社会』を構築し、国民が健やかに生活し、老いることができる社会を目指して予防・健康管理等に係る具体的な取組を推進するとされており、本市では今日にいたるまで健康増進計画、国民健康保険保健事業実施計画、高齢者福祉計画を基に各事業を実施してきました。

さらに健康寿命を延伸するためには若い世代から健康の維持・増進が必要であり、高齢になってもいつまでも元気に過ごすための活動ができるよう環境を整えることが必要であると考え、これまでの取り組みを継続するとともに新しい事業を行い、健康づくり・介護予防を進めることで日本一を目指して事業を実施します。

※1：KDB（国保データベース）システムより

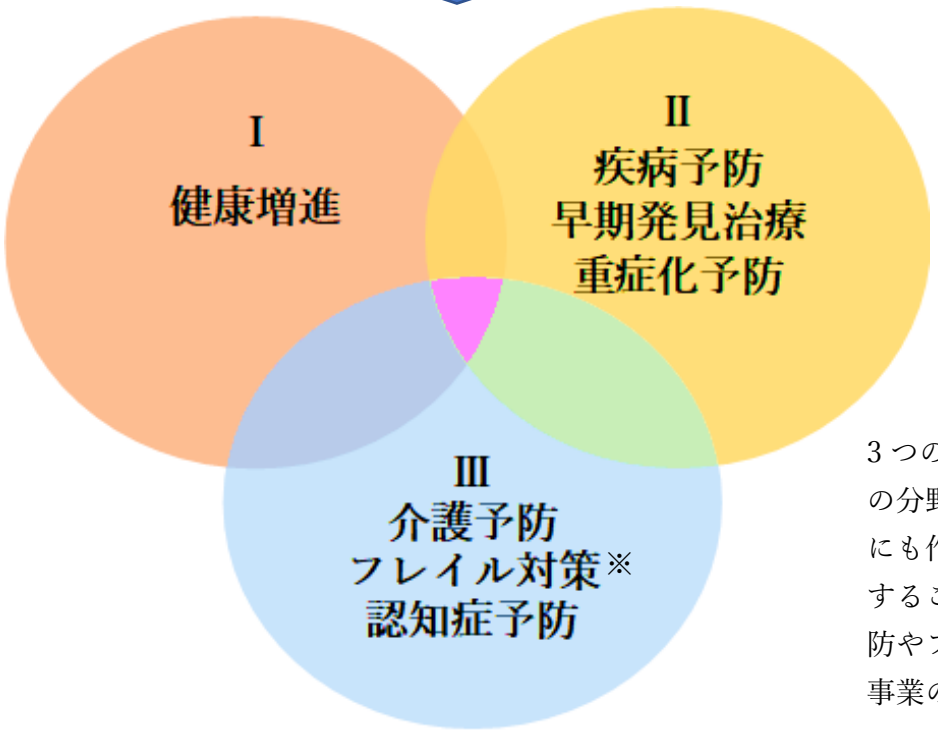
※2：第 2 期藤岡市まち・ひと・しごと創生総合戦略より

藤岡市健康増進計画

藤岡市国民健康保険保健事業実施計画

藤岡市高齢者福祉計画

3つの計画を柱に、市民が効果的な保健事業に参加し健康寿命の延伸を目指すために以下の3分野の取り組みを中心に推進する



3つの分野は相互に関係し合っており、1つの分野の事業に参加することが他の2分野にも作用する。例えば健康運動教室に参加することは健康増進のみならず、疾病の予防やフレイル対策にもつながっている。各事業の詳細を次頁より示す。

健康寿命の延伸

※フレイル
加齢に伴って筋力や心身の機能が低下し、寝たきり等を招くおそれのある状態のこと。

Ⅰ　健康増進

新規 **◆ノルディックウォーキング推進事業　41 万円**　（健康づくり課）

18 歳以上の市民を対象に、上半身の運動効果を高めるためポールを使用し、姿勢の良いウォーキングを身に着けることを目的とした教室

なんでも健康相談

◆歯と口の健康推進事業　30 万円　（健康づくり課）

歯と口の健康づくりを推進し、市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与

◆健康運動教室　11 万円　（健康づくり課）

40～69 歳の市民を対象に、健康運動指導士による運動指導を実施

拡充 **◆健康マイレージ事業　10 万円**　（健康づくり課）

18 歳以上の市民を対象に、健康寿命の延伸を目指し、健康意識の向上及び健康の保持増進を図ることを目的として実施

拡充 **◆健康相談事業　3 万円**　（健康づくり課）

専門職が健康に関する相談を受けるもの

栄養健康講座

◆栄養健康講座　7 万円　（健康づくり課）

食生活改善推進員を養成し、地域の食生活改善運動の推進母体となり、市民の積極的な健康増進を図るための講座

◆各種出前講座　2 万円　（元気長寿課・健康づくり課）

希望者や団体に対し専門職が健康づくりや介護予防に関する講話を行う。例：フレイル予防、糖尿病予防等

Ⅱ　疾病予防・早期発見治療・重症化予防

拡充

◆がん検診　**9,045 万円**　（健康づくり課）

各種がん検診を実施し、早期発見・治療とつなげがんの死亡率を減少させることを目的とする

◆特定健康診査　**3,252 万円**　（保険年金課・健康づくり課）

40 歳以上 74 歳未満の国民健康保険被保険者を対象とした生活習慣病予防のための健診

◆後期高齢者健康診査　**2,702 万円**　（健康づくり課）

後期高齢者医療被保険者を対象とした健診

結核肺がん検診（胸部レントゲン）

◆国民健康保険人間ドック助成事業　**1,728 万円**　（保険年金課）

35 歳以上の国民健康保険被保険者を対象に人間ドック受診費用を一部助成する

◆後期高齢者人間ドック助成事業　**648 万円**　（保険年金課）

後期高齢者医療被保険者を対象に人間ドック受診費用を一部助成する

◆特定健診受診勧奨事業　**558 万円**　（保険年金課）

健診期間の途中、特定健診未受診者へ再勧奨通知を発送し受診を促す

新規

◆健（検）診受診率向上対策委託事業　**104 万円**　（健康づくり課）

鬼石地区を中心に各種健（検）診や医療未受診者への受診勧奨を行う

◆特定保健指導　**152 万円**　（保険年金課・健康づくり課）

特定健診受診者のうち生活習慣の改善が必要な市民に行われる保健指導

◆各種重症化予防事業　**55 万円**　（健康づくり課）

特定健診受診者のうち、医療受診や生活習慣改善が必要な市民に対して行う保健指導

Ⅲ　介護予防・フレイル対策・認知症予防

筋力トレーニング教室

新規

◆アクティブシニア運動塾　126 万円　（元気長寿課）

60 歳以上の市民を対象に、専門職による効果的な運動や体操を行う教室

◆高齢者筋力トレーニング教室　46 万円　（元気長寿課）

週 1 回地域づくりセンターや公会堂等で椅子を使った高齢者向けの体操を行う教室

◆ミニデイサービス　1,311 万円　（元気長寿課）

概ね 70 歳以上の市民を対象に、月 1 回地域づくりセンターや公会堂等でレクリエーション等を実施する

◆高齢者自立センター　4,676 万円　（元気長寿課）

老人クラブグランドゴルフ大会

事業対象者または要支援認定者を対象に訪問サービスや通所サービスを行う

◆介護予防サポーター養成研修　25 万円　（元気長寿課）

介護予防事業で地域の高齢者を元気にするための活動を行うボランティアを養成する

◆認知症サポーター養成研修　8 万円　（元気長寿課）

認知症やその家族の支援をするため、認知症を理解し見守り支援するボランティアを養成する

◆老人クラブ活動　233 万円　（元気長寿課）

概ね 60 歳以上の方を対象に生活や地域を豊かにする活動を支援する

健康マージャン教室

拡充

◆生涯現役塾　4 万円　（元気長寿課）

高齢者の趣味づくりや生きがいづくりを支援する
例：健康マージャン教室、ノルディックウォーキング教室等

Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ　連携事業

新規

◆高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施　　**20 万円**　（保険年金課・健康づくり課・元気長寿課）

後期高齢者を対象に疾病の重症化予防及びフレイル対策の保健事業を実施する

都市施設課・スポーツ課の事業

◆高齢者水中健康体操教室・高齢者向けスクール　（都市施設課・市民プール指定管理者）

高齢者を対象とした生活習慣の改善や健康づくりに楽しみながら取り組める各教室を実施
（市民プール指定管理者の自主事業による。）

高齢者水中健康教室

◆健康体操教室　（都市施設課・庚申山総合公園指定管理者）

50 歳以上の方を対象に月 1 回多目的広場を活用し音楽に合わせた低負荷の体操を取り入れ、健康維持を目的とした教室を実施（庚申山総合公園指定管理者の自主事業による。）

拡充

◆スポーツ推進委員活動事業　**190 万円**　（スポーツ課）

出前講座や体力測定等

◆スポーツ大会運営事業　**382 万円**　（スポーツ課）

グラウンドゴルフ、太極拳、ソフトテニス等

太極拳

◆スポーツ教室運営事業　**115 万円**　（スポーツ課）

ダンベル健康体操、日常生活筋力アップ、健康体力づくり等

◆大規模スポーツイベント開催事業　**259 万円**　（スポーツ課）

サイクリングフェスタ、蚕マラソン

蚕マラソン

◆学校体育施設の活用　**80 万円**　（スポーツ課）

学校教育上支障のない範囲で市民へ開放している

★ノルディックウォーキング効果検証研究（令和４年５月～11月）　（健康づくり課）

２本のポールを使って歩くノルディックウォーキングを実施することで歩行能力やバランス能力、筋力等がどのように変化するのか、またウォーキングと比べてどのような違いがあるのかについての効果検証研究を高崎健康福祉大学大学院、公立藤岡総合病院（理学療法士)、群馬県ノルディックウォーキング協会と共同で実施しました。

その結果、ノルディックウォーキングを行うと、ウォーキングで得られる健康効果にプラスしてバランスや柔軟性の向上、筋肉量増加などの効果が見られ、手軽に全身運動ができることがわかりました。

生活習慣病予防やフレイル予防が期待できるので今後は教室開催に加え、いつでもどこでもノルディックウォーキングが楽しめるよう藤岡市保健センターや各地区の地域づくりセンターでのポールレンタル事業、安全に運動するための動画（ウォーミングアップ編、クーリングダウン編、実践編）の公開など環境整備を行い、普及に取り組みます。

【結果】　ノルディックウォーキングとウォーキングを行った時の効果について

参加者にはウォーキングを３か月間、ノルディックウォーキングを３か月間それぞれ実施してもらい、身体機能、動作能力の変化を３か月ごとに測定し効果検証を行いました。結果として体重減少、体脂肪率、障害物歩行、歩行の速度、歩幅はノルディックウォーキング・ウォーキングともに効果がありましたが、下肢筋力、バランスや柔軟性、筋肉量についてはノルディックウォーキングのみ効果がありました。

（―は変化なし　○は効果あり　◎は高い効果あり）

項　　目	NW	W	ノルディックウォーキング＝NW　ウォーキング＝W
体重減少	○	○	
体脂肪率	◎	◎	
障害物歩行	○	○	歩くとき足があがる。つまずきの予防
歩行速度	○	○	
歩行中の歩幅	○	○	
下肢筋力	◎	―	太もも、臀部の筋力アップ。
バランスや柔軟性	○	―	バランスや股関節の柔軟性アップ
筋肉量	◎	―	上半身を使うため、全身の筋肉量がアップ

ノルディックウォーキング