

第 63 回市町村職員を対象とするセミナー 介護予防に係る取組について	
--	--

平成 19 年 7 月 27 日
------------------

資料 3 - 5
----------

資料 3 - 5 :

Jリーグとの連携による中高年の健康  
づくり

厚生労働省 市町村セミナー

+

## Jリーグとの連携による中高年の健康づくり

- ステップ運動の健康づくり効果の確認と継続性の検証
- 鹿島アントラーズと連携した運動習慣の普及啓発と地域展開



茨城県鹿嶋市

市民福祉部 健康増進課

## 茨城県鹿嶋市

+

### 概要

- ★ 平成7年9月1日 鹿島町と大野村が合併
- 総面積 約92.96Km<sup>2</sup>
- 常住人口 64,834人（平成19年4月1日現在）
- 内高齢者人口 12,428人
- 高齢化率 19.2%

★ 人口の推移は、鹿島臨海工業地帯の開発により、昭和40年代からは急増に転じ、昭和50年代以降は緩やかに増加しながら現在に至る。茨城県内では、人口が増加している数少ない都市の1つ。

★ 交通機関は、自家用車による移動が中心

## 茨城県鹿嶋市



### 特徴(PR)

★ 温暖な気候

★ 豊かな自然

★ 歴史のまち

★ スポーツのまち

海洋性気候：年平均気温14.7℃

台地の緑

東側：太平洋（鹿島灘）西側：霞ヶ浦（北浦）

鹿島神宮（常陸の国一の宮）鹿島二宮

剣聖 塚原ト伝生誕の地

鹿島アントラーズ

県立カシマサッカースタジアム

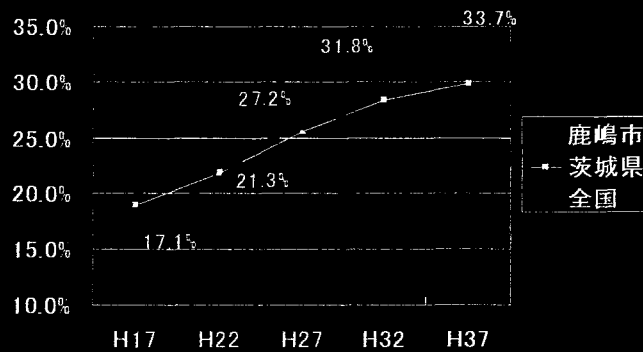
ワールドカップ開催

## 鹿嶋市の課題



### ①高齢化

高齢化率の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所（市：H15、県：H14、国：H14将来推計人口）

## 鹿嶋市の課題

### + ②生活習慣病

- ★ 平成7～14年までの8年間の死亡:3,646人  
うち、生活習慣病といわれる悪性新生物、心疾患、脳血管疾患での死亡は2,184人で、全体の60%

- ★ 国民健康保険 疾病分類別医療の費用額の状況

平成18年6月診療分

疾病分類	費用(千円)	割合(%)
新生物(がん等)	62,447	10.65
内分泌、代謝疾患(糖尿病等)	52,924	9.03
循環器系疾患(高血圧、心臓病等)	128,676	21.93
その他	342,168	58.37
計	586,215	100.0

## 鹿嶋市の健康増進計画

### + 健康かしま21の基本理念

「あなたがヘルスサポーター、

みんないきいき元気かしま」

- ★ 健康を増進していく「一次予防」の重視



中高年の健康づくり 運動習慣づくり

- ★ 中高年者の健康増進(介護予防)に資する運動の実践
- ★ その効果を先行研究に基づき科学的に評価・検証
- ★ 運動プログラムを研究開発
- ★ 市民の運動習慣の拡大、促進、継続

## 事業概要

★ 対象者 60歳以上の運動初心者 30名(60～80歳)

★ 内 容

- ・有酸素運動と筋力運動(ステップ運動) 72回
- ・体力測定 4回  
文部科学省の身体力テスト(身体要領) 65～79歳の男女による体力測定
- ・血液検査 2回  
総コレステロール、CRP、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖、HbA1c
- ・アンケート調査 2回

★ 事業期間 9か月 毎週火曜日と金曜日 2時間/回

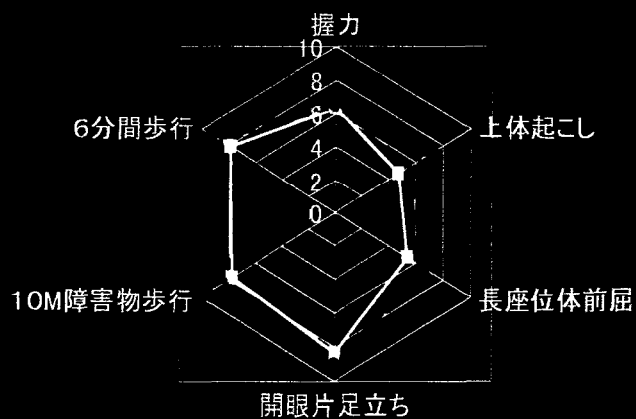




## 運動効果の検証



体力測定の結果(全員の平均)



## 運動継続性の検証 1



### 講座出席率

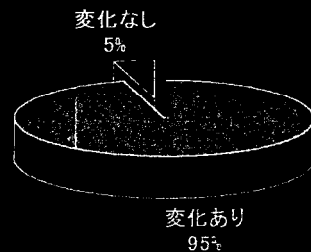
90% 以上	7名
80% 以上	10名
70% 以上	5名
69% 以下	8名

## 運動継続性の検証 2



### 参加者アンケート1

ステップ運動する前と比較して、体力・体調に変化はありましたか？



疲れにくくなった	6人
下半身が強くなり、階段が楽になった	4人
体が柔らかくなった	3人
膝・腰の痛みがなくなった	3人
体がより動くようになった	3人
腕立伏せ・腹筋ができるようになった	2人
風邪をひかなくなった	2人
筋力がアップした	1人
坂道を自転車に乗ったまま上ることができるようになった	1人
腹部の脂肪が減少した	1人

## 運動継続性の検証 3

### 参加者アンケート2

ステップ運動を続けられた理由は何ですか？

楽しい仲間ができたこと	3人
健康でありたい気持ちから	5人
スタッフが親切でよかった	4人
やればできるという自信がついたこと、結果がでた	3人
週2回というちょうど良い回数だったから	2人
生きがい・楽しみとなっている	2人
火・金曜日をずっと楽しみにしている気持ちが持続できたこと	1人
体力の衰えを実感したところだったから	1人
老化防止のため	1人

## ステップ運動の特徴

- 高価なトレーニングマシンを使わずに、効果的な有酸素運動と大腰筋の強化が可能
- 音楽のリズムに合わせる楽しさ
- 負荷の調整が可能
- ステップ・アップ(バラエティ・高度化)が可能

※ 大腰筋は・・・

①太ももを引き上げる ②骨盤を傾ける ③脊柱を維持するという3つの重要な働きをする。

加齢による低下が著しく、50歳代からが加速的である。



## より多くの市民の運動習慣を支援するために



1. 様々な場所・機会を利用した運動習慣の必要性の啓発  
・鹿島アントラーズ、カシマサッカースタジアムという地域資源を活用した運動習慣の普及、底辺の拡大
2. 科学的根拠があり、運動そのものに面白さのあるプログラム  
・ステップ運動 + 鹿島アントラーズの運動理論
3. 仲間づくりや交流と結びついた事業展開  
・鹿島アントラーズを媒体とした交流機会の充実と生きがいつくり
4. 運動の効果・成果を数値で確認できること
5. 介護予防というよりも、健康づくり・健康増進
6. 地域や家庭など身近な場所で取り組むためのシステムの確立

## 今後の事業展開



### 鹿島アントラーズと連携した運動習慣の普及啓発と地域展開

- ・選手と一緒にスタジアムピッチ内ウォーキング大会
- ・選手と一緒に体力診断とトレーニング体験

鹿島アントラーズのホームゲーム開催時に、スタジアムピッチを周回する健康づくり、介護予防のためのウォーキング大会と体力測定・トレーニング体験イベントを実施し、より多くの方に運動に興味を持ってもらうことで運動習慣を普及します。

## 今後の事業展開



### 鹿島アントラーズと連携した運動習慣の普及啓発と地域展開

ステップ運動に鹿島アントラーズの運動理論を加えた運動プログラムの理論や実践手法を理解し、健康チェックや運動指導の補助ができる50歳以上の一般市民を対象とした健康サポーター養成講座実施し、事業の地域展開に活用します。

## 今後の事業展開



### 鹿島アントラーズと連携した運動習慣の普及啓発と地域展開

ステップ運動を核とした運動プログラムを初級から段階毎にDVD映像化し、地域施設(地区まちづくりセンター)の映像モニターと健康サポーターを活用して、地域でこの運動プログラムを提供する週2回6か月(全48回)の講座を3会場の教室形式で実践し、地域展開システムを研究します。

## 今後の事業展開



### 鹿島アントラーズと連携した運動習慣の普及啓発と地域展開

事業参加者は、体組成計を利用して、四肢筋肉量とバランス、体組成などの健康管理情報を測定し、自分の健康、体力の現状を認識して運動プログラムに取り組みます。

科学的なデータをもとに、運動効果を定期的に示すことで、運動習慣の継続意欲を引き出し、各事業の成果につなげます。

体力測定に変え、機器測定することで、運動に消極的な初心者や高齢者の気軽な参加を誘引します。