

# 地域健康づくり教室の実態と参加者の意識調査

～地域と大学の連携による取組みの将来展望～

田邊 愛子

## 〈目次〉

1. はじめに
2. 方 法
3. 結 果
4. 考 察
5. 結 論

## 1. はじめに

高齢者における健康づくりの重要性が指摘されてから、かなりの年数が経ち、21 世紀における国民への健康づくり指針（健康日本 2 1）が策定され、ライフスパンが長くなる中、介護保険の制度設定や医療システムの変更に取り組む一方で、自律する高齢者を増やすために地方自治体に地域での健康づくりへの実践活動を推奨している<sup>1)</sup>。

地域で様々な取り組みが行われてきているが、その取り組み方法は、主に、大学と自治体の連携、大学、研究所、センターの取り組み、自治体と非営利団体との連携、企業（営利団体）または病院と自治体との連携の 4 種に区分されている。

松本市でも平成 9 年より市民の健康づくりの場として、ウォーキングを中心に仲間づくりを重視した運動プログラムを実施し、日常生活における運動の継続を図り、健康増進につなげるという目的で、松本市熟年体育大学が開講した。定員 100 名 1 学年は体力測定や土日開催が主流のカリキュラム、2 学年は筋力トレーニング中心の 2 学年生として実施されていた<sup>2)</sup>。その後、平成 11 年度には松本市健康課が生活習慣病対象者に、平成 13 年度には福祉計画課がより地域に開けた健康教室をと地域福祉ひろばを拠点とした松本市熟年体育大学いきいき健康ひろばコースがスタートした<sup>3)</sup>。松本市と NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター（以下、JTRC）との共同事業開催であり、そこに信州大学の科学的根拠に基づいた運動指導を取り入れることで「インターバル速歩<sup>4)</sup>をとおして、市民が自分たちの住み慣れた地域において、健康づくりや仲間づくりを進めることで、誰もがいきいきと暮らせる地域づくり」を目的として実施された。対象は、おおむね 40 歳以上とし、体力測定の血液検査料金、2 回/月、計 24 回/年の熟大メイトによるデーター転送、バスハイクなどの文化的カリキュラム費用を全て含み、30,000 円/年の会費とした。

その後、平成 20 年度より、共同事業から委託事業へと運営形態を変化させることにより、兼ねてから意見が多かった参加費を軽減することで、より多くの住民に参加を呼びかけた。熟大メイトによるデーター転送の回数を 8 回/年にすることで会費を 19,000 円/年（負担軽減のため、半年 9,500 円の分割納入）という運営方針をとった。参加費においては、納入方法も一括納入から、半年ごとの分割納入、また、各口座からの毎月引き落としなど、参加者の意見に基づき、その都度話し合いのもとに決定をした。このような自治体のみならず産学官の連携で研究を進めている、このような広がりをもった取り組みは貴重であると報告がされている<sup>1)</sup>。

一方、参加者数は、初年度よりそれぞれ 508 名、611 名、615 名、585 名と開講当初の目標である 650 名の参加者を募るまでには達成されず、再度、教室の運営方法、カリキュラムの内容の検討が必要であると認めた。

そこで、本研究の目的は、平成 19 年度、20 年度と参加者の意見を踏襲し、今後の事業運営を検討するうえで 1) 健康づくり教室参加者の費用に関する意見、2) 費用対効果についての満足度について調査をするということを目的とした。

2. 研究の方法

平成 20 年度 12 月 1 日～1 月 9 日に在籍していた、松本市熟年体育大学いきいき健康ひろばコース会員 575 名（男性 175 名、女性 413 名）に対し、現在の会費、カリキュラム内容についてアンケート調査を行った。

アンケートは熟年体育大学リサーチセンター（以下、JTRC）が作成した。内容は、

- 1. 教室参加の費用と内容について
- 2. 充実させるべき内容について
- 3. 縮小してもよい内容について

とし、各項目には自由記述できるようにした。

アンケートは、表 1 のようなカリキュラム期間中の健康相談やデーターの転送時、もしくは文化的カリキュラム開催時に健康推進コーディネータより各会員へ説明後記入してもらった。また、欠席会員へは全て返信用封筒を入れ郵送をした。

表 1 年間カリキュラム例

平成20年度 いきいき健康ひろば ○○地区 日程表

月	日	日	時間	場所	内容
4	5	土	9:30～12:00	浅間温泉文化センター	オリエンテーション・講演会
	10	木	8:30～12:00	寿体育館	体力測定（新規会員のみ）
	30	水	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
5	29	木	9:30～11:30	福祉ひろば	個別相談、データ転送など
6	5	木	9:30～11:30	あがたの森	あがたの森ウォーキング講座
	9	月	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送
	13	金	9:30～12:00	ゆめひろば庄内大会議室	コンサート
	17	火	13:30～15:30	寿台体育館	エアロビクス【楽しくリズム体操】
7	2	水	9:30～11:30	福祉ひろば	栄養講座【ダイエットと運動】
	10	木	13:30～15:30	庄内プール	水中プログラム【水中負荷運動】
	14	月	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
	25	金	9:30～11:30	南部体育館	ウォーキング講座【自分の歩き方を確認しよう】
8	未定	未定	未定	未定	バスハイク
	29	金	9:30～11:30	福祉ひろば	個別相談、データ転送など
9	8	月	9:30～11:30	寿体育館	ニューススポーツ【楽しくボウリングスポーツ】
	11	木	9:30～13:00	中山公園	野外活動&親睦会（バーベキュー等）
	17	水	9:30～11:30	芳川公民館(大会議室)	脳トレ【どきどき脳トレーニング】
	24	水	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
10	4	土	9:30～12:00	浅間温泉文化センター	オリエンテーション・講演会
	14	火	9:00～12:00	庄内体育館	体力測定
11	10	月	9:30～11:30	福祉ひろば	個別相談、体力測定結果の返却など
12	5	金	9:30～11:30	スカイパーク	ウォーキング講座【実践 インターバル散歩】
	8	月	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
	9	火	13:30～15:30	福祉ひろば	栄養講座【栄養と体力づくり】
	19	金	9:30～11:30	芳川公民館(大会議室)	笑いの話【笑って心身リフレッシュ】
1	8	木	13:30～15:30	庄内公民館(大会議室)	簡単な室内運動【ズクササイズ】
	14	水	13:30～15:30	芳川公民館(大会議室)	やさしいヨガ
	26	月	9:30～11:30	寿公民館(大会議室)	冬場の筋トレ【自重負荷運動】
	29	木	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
2	9	月	9:30～11:30	福祉ひろば	個別相談、データ転送など
3	5	木	9:30～11:30	芳川公民館(大会議室)	バランス運動【ズクササイズ】
	9	月	9:30～11:30	福祉ひろば	データ転送など
	11	水	9:00～12:30	なんなんひろば調理室	豪華創作料理
	17	火	13:30～15:30	福祉ひろば	栄養講座【食べ方と栄養】
	27	金	13:30～15:30	庄内公民館(大会議室)	笑いの話2【笑って心身リフレッシュ】

カリキュラム(アンダーライン:主催参加、その他:任意参加)、3つを別日程で実施					
6 月	①ミニコンサート(茶話会)	②エアロビクス	③あがたの森ウォーキング講座		
7 月	①ウォーキング講座	②水中プログラム	③栄養講座		
9 月	①野外活動(お楽しみ会)	②ニューススポーツ	③脳トレーニング		
12 月	①栄養講座	②スカイパークウォーキング	③笑いの話		
1 月	①簡単な室内運動(ズクササイズ)	②冬場の筋トレ(自重負荷運動)	③やさしいヨガ		
3 月	①笑いの話2	②栄養講座	③バランス運動(ズクササイズ2)		



- (1) データ転送について（約1回/月に程度開催している）
- ・月2回にして欲しい(100) ・月1回、間隔均等に地区ひろばで行って欲しい(32) ・現状でよいと思う(20) ・転送の時にいろいろ行ってくれた事は続けて欲しい(6) ・各自パソコンから送り返事もらえるとよいと思う(3) ・転送は短時間で行って欲しい(2)
- (2) 文化的カリキュラムについて（年に12回、27か所を4ブロックに分け開催）
- ・現状でよいと思う(13) ・地区別の回数を多くして欲しい(11) ・月1回実施して欲しい(9) ・落語、音楽などを入れて欲しい(5) ・講義的なものより実習をしたり、体を動かしたりしたいと思う(5) ・コミュニケーションの場として必要だと思う(5) ・他地区へ行きたくても場所もよくわからず、移動手段も無いため行かれなかった(5) ・ボケ予防等の勉強会、健康に関する講演会を行って欲しい(4) ・年2回でよいので地区で行って欲しい(4) ・いろいろな分野へ参加できるよう配慮をして欲しい(3) ・回数は良いので、内容を充実させて欲しい(3) ・調理実習を増やして欲しい(2)
- (3) バスハイクについて（年に1回、協議の上場所を決定し実施）
- ・年2回がよいと思う(42) ・現状でよいと思う(14) ・個人負担があってもよいと思う(12) ・回数増やして欲しい(10) ・年1回でよいと思う(9) ・年3回（春、夏、秋）でよいと思う(7) ・全体で行う時は希望者全員が行かれるようにして欲しい(4) ・個人負担を増やして年2回にして欲しい(3) ・個人差があるので体力に応じたカリキュラムづくりをして欲しい(2) ・年4回でよい(2)
- (4) 個別健康相談について（年に4回、体力測定実施後を中心に保健師が指導）
- ・現状でよいと思う(15) ・年6回行って欲しい(15) ・月1回でよいと思う(17) ・月2回でよいと思う(7) ・データ転送時毎回相談してほしい(5) ・年2回でよいと思う(5) ・回数増やして欲しい(4) ・希望者は随時相談でよいと思う(2)
- (5) 体力測定について
- ・現状でよいと思う(38) ・年1回でよいと思う(5) ・寒い季節は避けて欲しい(3) ・年6回でよいと思う(2) ・年4回でよいと思う(2) ・年3回でよいと思う(2) ・土、日の測定日が欲しい(2) ・血液検査は年2回行って欲しい(2) ・個人差への配慮をして欲しい(2) ・反復横跳び立位体前屈背筋なども行って欲しい(2)

図2において、データ転送の回数を増やして欲しいという意見が158名で多く、次いでバスハイク129名、個別健康相談84名となった。また、未記入者は100名であった。

### 3-3：縮小してもよい内容についての結果

複数回答可

- (1) データ転送
- (2) 文化的カリキュラム
- (3) バスハイク
- (4) 個別健康相談
- (5) 体力測定
- (6) 現状のまま
- (7) 未記入

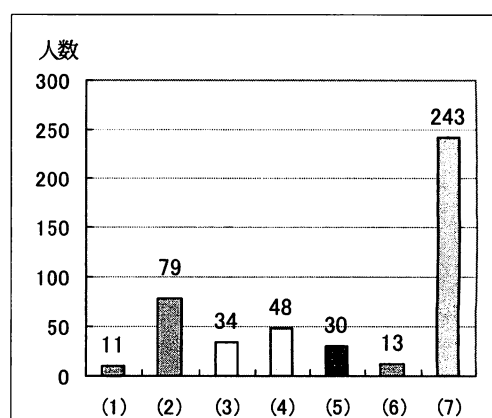


図3：縮小してもよい内容

- (1) データ転送について
  - ・現状でよいと思う(13) ・縮小はしない方がよいと思う(12) ・2ヶ月に1回でよいと思う(3)
- (2) 文化的カリキュラムについて
  - ・縮小はしない方がよいと思う(13) ・他地区へ行くのは大変なので地区で充実させて欲しい(11) ・現状でよいと思う(8) ・他の団体でも実施しているのでやらなくてもよいと思う(6) ・内容を検討して欲しい(2) ・回数を減らして欲しい(2) ・料理教室を減らして欲しい(2)
- (3) バスハイクについて
  - ・縮小はしない方がよいと思う(11) ・現状でよいと思う(9) ・年2回でよいと思う(2) ・近い所でよいと思う(2) ・他の団体でも実施しているのでやらなくてもよいと思う(2)
- (4) 個別相談について
  - ・現状でよいと思う(9) ・縮小はしない方がよいと思う(9) ・転送時毎回必要ないと思う(4) ・年2～3回でよいと思う(3) ・2ヶ月に1回でよいと思う(3) ・必要は無いと思う(3)
- (5) 体力測定について
  - ・年1回でよいと思う(14) ・縮小はしない方がよいと思う(11) ・現状でよいと思う(8) ・暖かい季節にして欲しい(2)

図3において、縮小してもよい内容については未記入が243名と多く、次に文化的カリキュラムという回答が79名であった。

## 4. 考察

本研究では、健康づくり教室の参加者に対して、費用に対する意見、費用対効果について満足度について調査した。

主な結果は以下の点である。

- 1) 現在に会費・サービスに対して現状維持、もしくはサービスの変化を求めている

## 2) サービス内容については、データー転送の回数を増加してほしい

### 1) 会費について

大学と自治体との連携において、平成 20 年度の報告ではアンケート調査に回答をした 18 団体のうち、8 割程度の大学は参加者の自己負担なしで実施していた。また、自治体と非営利団体との連携での実施は、無料～1 日/週 3,500 円で実施、企業（営利団体）と自治体との連携では無料～10,000 円/半年であったことから<sup>1)</sup>、今回のアンケート調査からも、いきいき健康ひろばの 19,000 円/年の会費は参加者にとっても妥当な金額であると言える。

### 2) カリキュラム内容について

現在取り組みのある、中高齢者を対象とした健康づくり教室での運動プログラムは、エアロビクスやレジスタンス、柔軟運動、バランスなどを合わせた複合型が多く、中にはいきいき健康ひろばのような信州大学が開発した「インターバル速歩」、名古屋市立大学の「ウエルビクス運動」、筑波ウエルネスリサーチの介護予防ソフト「筋トレくん」などを中心にカリキュラムを構成している<sup>1,5)</sup>。今回のアンケートで、データー転送の回数を増やして欲しいという意見が多かったのは、科学的根拠に基づいた運動プログラムの実施すること、また運動量を正確に計測することができる運動計測器（熟大メイト）により個別運動指導を可能にしたこと、そして、運動量や方法を評価する指導が受けられるという 3 点でデーター転送の回数を増やしてほしいというモチベーションにつながっていると推測される。しかし、そのプログラムの多くは 60～90 分、1 日/週の 3 か月という期間で、いきいき健康ひろばのような軽スポーツやレクリエーション、ハイキングなどの単独でのカリキュラムを実施している教室は少ない<sup>1)</sup>。この点からも、運動プログラムの実施だけでなく、この健康づくり教室の開講の目的である「仲間づくり」を目的としたカリキュラムへの参加意欲は初年度の参加者の退会率からみても、この健康教室の魅力の一つになっていると示唆される<sup>7)</sup>。

## 5. 将来展望

高齢者を支援する上では、単に大学、団体、企業が自治体との連携を図り、運動教室やイベントを行うだけではその展開は限られている<sup>1)</sup>。

大分県地域成人病検診センターでは、平成 16 年から、NPO 法人与行政、大学が連携し「高齢者の健康・体力づくり指導者養成」大分県知事認定ヘルスポート・トレーナ」を行っており、これまでの 4 年間で 163 名（男性 50 名、女性 113 名）が取得している。また、名古屋市立大学は、厚生労働省老人保健事業として、その特色を生かし連携・協力しながら、最新の科学的根拠を体得した指導者とリーダーの養成を進めている。平成 19 年度からの 3 年間で合計 300 名の人材養成を目指し実施されている<sup>5)</sup>。

本学での、健康運動実践指導者および健康運動指導士資格取得のためのカリキュラム内容は充実しており、さらに地域に根付いた高齢者支援が出来る運動の専門家を育成する必要性を考える。

## 参考文献

- 1) 日本ストレングス&コンディショニング協会機関誌：15,8,2008
- 2) 岩下聡、能勢博：「熟年体育大学実践マニュアル」オフィスエム：2003
- 3) 能勢博、岡崎和伸：「まだまだどんとこい熟年」オフィスエム：2007
- 4) Nemoto K, Gen-no H, Masuki S, et al.: Effects of high intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people.

Mayo Clinic Proceedings 82:803-811, 2007.

5) 体力科学：1,58,2009

6) 田邊愛子、源野広和、山崎敏明、花岡正明、能勢博：「日本バーチャルリアリティー学会」  
2008

7) 田邊愛子、岡崎和伸、山崎敏明、森川真悠子、宮川健、源野広和、根本健一、能勢博：「長野体育学研究」16:13:21,2009