

資 料 編

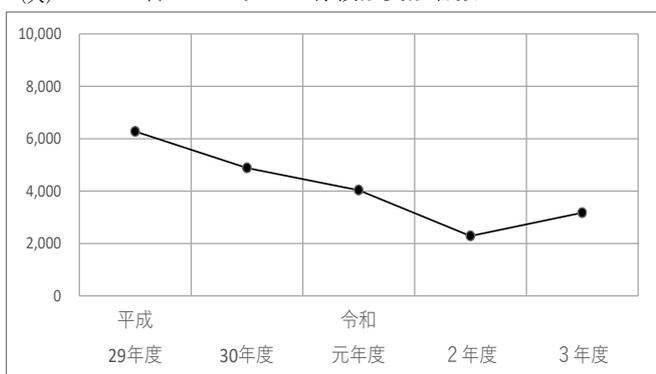
I 検診・検査

1 胃がんエックス線検診年次推移

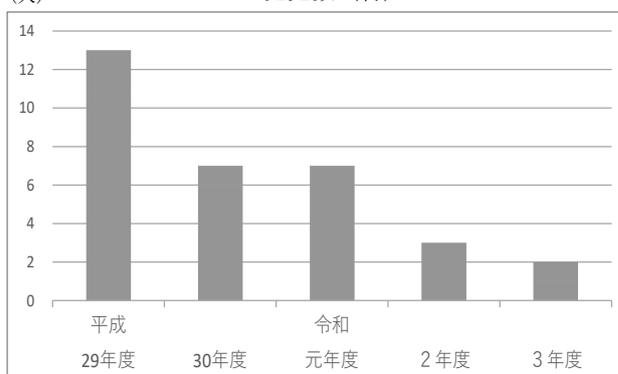
※「早期がんの割合」は、発見がんの総数に対する早期がん判明症例数の割合。

年 度	受診者数 (A)	要精密検査		精検受診者		がん 発 見		が ん 進 行 度				備 考
		人 数 (B)	率 (B/A×100)	人 数 (C)	率 (C/B×100)	人 数 (D)	率 (D/A×100)	早 期	進 行	不 明	早期がんの割合	
平成29年度	6,278	915	14.6	787	86.0	11 + (2)	0.21	8 + (1)	2 + (1)	1	69.2	
30年度	4,884	676	13.8	585	86.5	6 + (1)	0.14	4	2 + (1)		57.1	
令和元年度	4,038	435	10.8	365	83.9	7	0.17	4	2	1	57.1	
2年度	2,289	276	12.1	250	90.6	3	0.13	2	1		66.7	
3年度	3,175	359	11.3	317	88.3	1 + (1)	0.06	1		(1)	50.0	
計	20,664	2,661	12.9	2,304	86.6	28 + (4)	0.15	19 + (1)	7 + (2)	2 + (1)	62.5	がん発見数の()は食道がんの数

(人) 胃がんエックス線検診受診者数



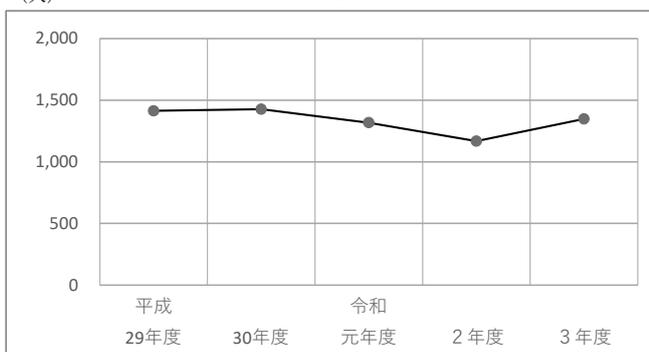
(人) がん発見数 (胃)



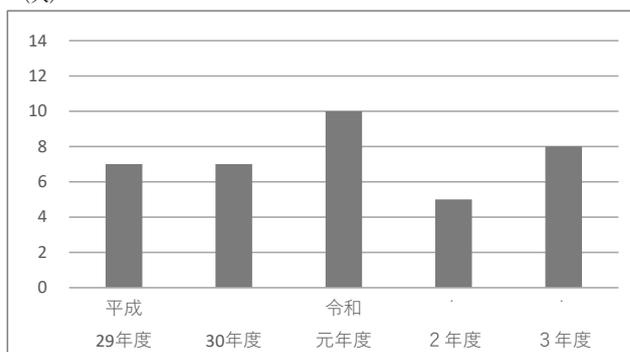
2 乳がん検診年次推移

年 度	受診者数 (A)	要精密検査		精検受診者		がん 発 見		が ん 進 行 度				備 考
		人 数 (B)	率 (B/A×100)	人 数 (C)	率 (C/B×100)	人 数 (D)	率 (D/A×100)	早 期	進 行	不 明	早期がんの割合 ※	
平成29年度	1,414	182	12.9	145	79.7	7	0.50	6	1	0	85.7	
30年度	1,427	190	13.3	167	87.9	7	0.49	5	1	1	71.4	
令和元年度	1,318	233	17.7	145	62.2	10	0.76	7	3	0	70.0	
2年度	1,168	188	16.1	172	91.5	5	0.43	5	0	0	100.0	
3年度	1,348	236	17.5	219	92.8	8	0.59	8	0	0	100.0	
計	6,675	1,029	15.4	848	82.4	37	0.55	31	5	1	83.8	

(人) 乳がん検診受診者数



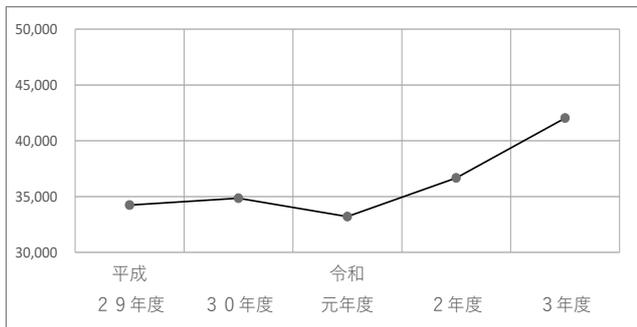
(人) がん発見数 (乳)



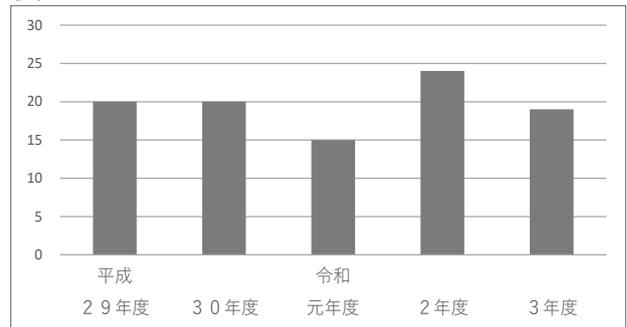
3 子宮がん検診年次推移

年 度	受診者数 (A)	要精密検査		精検受診者		がん発見		がん進行度				検体件数		
		人数 (B)	率 (B/A×100)	人数 (C)	率 (C/B×100)	人数 (D)	率 (D/A×100)	初期	進行	不明	初期がん の割合※	(頸部)	(体部)	
平成 29年度	頸部 31,370	668	2.1	515	77.1	19	0.06	15			4	78.9	31,370 件	
	体部 2,867	40	1.4	31	77.5	+ (1)	0.03				+ (1)	0.0		2,867 件
30年度	頸部 31,649	653	2.1	509	77.9	13 + (2)	0.04	12 + (2)			1	93.3	31,649 件	
	体部 3,202	74	2.3	60	81.1	+ (5)	0.16	+ (1)			+ (4)	20.0		3,202 件
令和 元年度	頸部 30,240	593	2.0	401	67.6	13	0.04	11			2	84.6	30,240 件	
	体部 2,963	35	1.2	29	82.9	+ (2)	0.07	+ (1)			+ (1)	50.0		2,963 件
2年度	頸部 33,153	505	1.5	337	66.7	14 + (2)	0.04	11	1		2 + (2)	68.8	33,153 件	
	体部 3,519	55	1.6	37	67.3	+ (8)	0.23	+ (1)			+ (7)	12.5		3,519 件
3年度	頸部 37,995	454	1.2	328	72.2	11 + (1)	0.03	5		6 + (1)		41.7	37,995 件	
	体部 4,044	50	1.2	35	70.0	+ (7)	0.17	+ (3)		+ (4)		42.9		4,044 件
計	218,081	4,036	1.9	2,912	72.2	70 + (28)	0.04	54 + (8)	7 + (5)	9 + (15)	63.3		*がん発見数の()は 子宮体部がんの数	

(人) 子宮がん検診受診者数



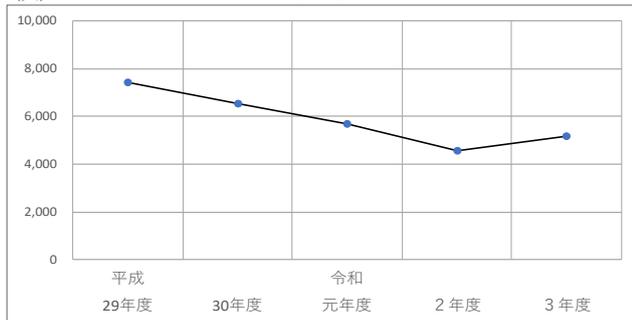
(人) がん発見数 (子宮)



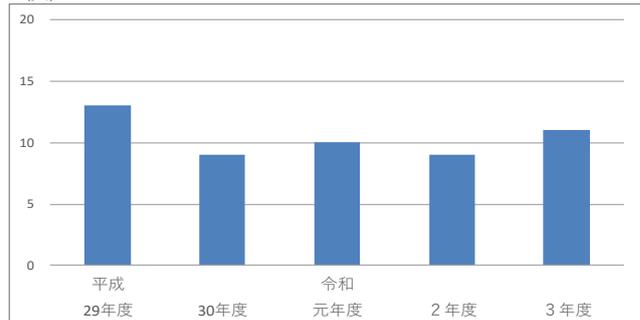
4 大腸がん検診年次推移

年 度	受診者数 (A)	要精密検査		精検受診者		がん発見		がん進行度				備考
		人数 (B)	率 (B/A×100)	人数 (C)	率 (C/B×100)	人数 (D)	率 (D/A×100)	早期	進行	不明	早期がんの 割合※	
平成 29年度	7,447	513	6.9	402	78.4	13	0.17	5	7	1	38.5	免疫法 (2日方式・スティック)
30年度	6,538	431	6.6	349	81.0	9	0.14	4	5		44.4	" (" . ")
令和 元年度	5,704	367	6.4	282	76.8	10	0.18	6	3	1	60.0	" (" . ")
2年度	4,558	335	7.3	269	80.3	8	0.18	4	3	1	50.0	" (" . ")
3年度	5,174	392	7.6	307	78.3	11	0.21	8	1	2	72.7	" (" . ")
計	29,421	2,038	6.9	1,609	78.9	52	0.18	27	20	5	51.9	

(人) 大腸がん検診受診者数



(人) がん発見数 (大腸)



II 健康増進・健康教育

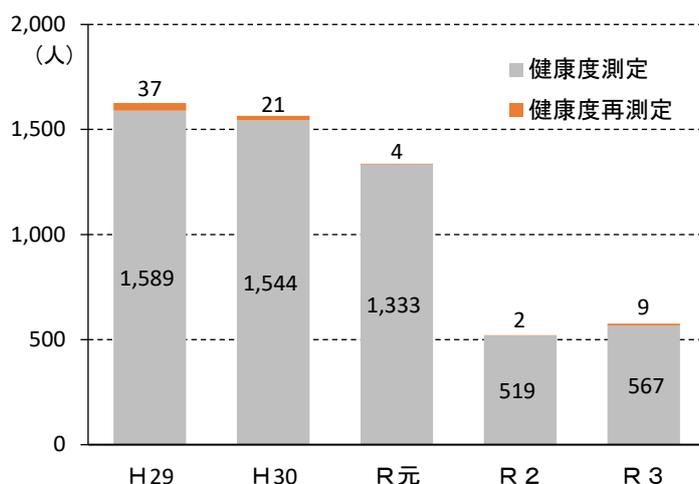
1 測定受診者数・指導人数 実績年次推移

年度	健康増進事業(指定管理)									健康教育事業(自主)			指導人数総数
	①健康度測定受診者数	②再測定受診者数	③運動負荷測定受診者数	④(所内健康づくり教室)健康増進指導人数	⑤(壮年期土曜夜間)人数	⑥地域健康出前講座人数	⑦(壮年期地域)講座人数	⑧(運動)指導員実地指導人数	⑨(リーダー)実地指導人数	⑩(運動)コース人数	⑪(マシン)コース人数	⑫(出張)指導人数	
平成29	1,589	37	135	11,530	※1,402	384	118	18,509	4,423	17,617	14,033	2,924	71,299
30	1,544	21	112	11,314	※1,464	385	114	18,688	4,404	18,087	13,368	2,508	70,545
令和元年度	1,333	4	128	10,402	※1,460	312	60	16,123	4,058	15,721	11,305	2,248	61,694
2	519	2	32	3,477	※486	10	44	6,705	116	2,414	4,146	908	18,373
3	567	9	47	6,917	※838	71	67	8,978	1,854	9,201	9,181	1,328	38,220

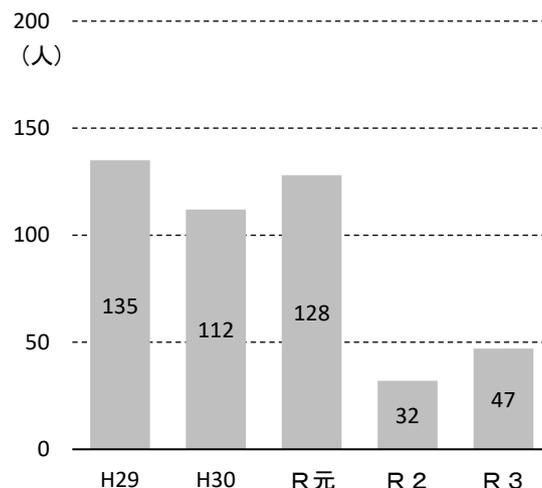
※④健康増進指導の内訳の再掲であるため、総数に含めない。

2 健康増進事業 年次推移グラフ

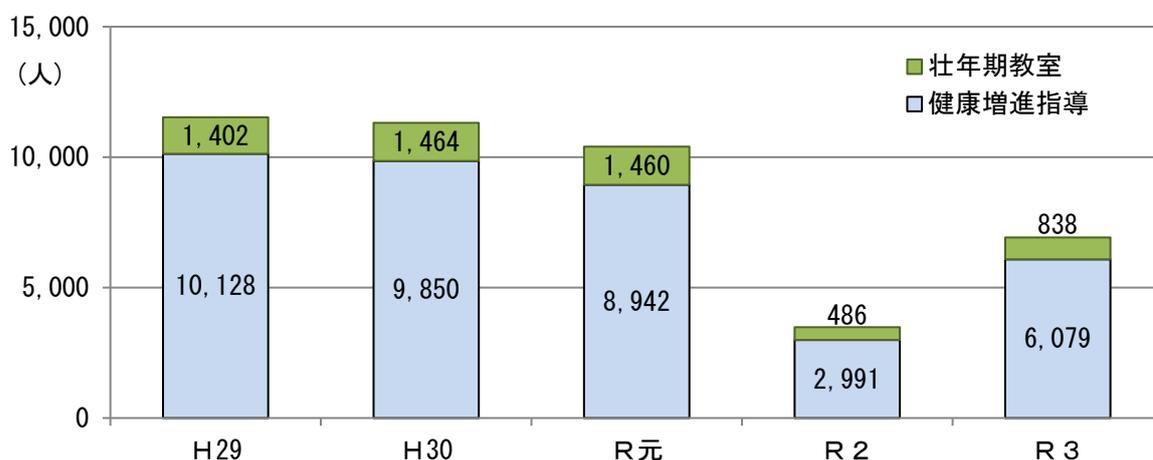
◎健康度測定・再測定受診人数の推移



◎運動負荷測定人数の推移

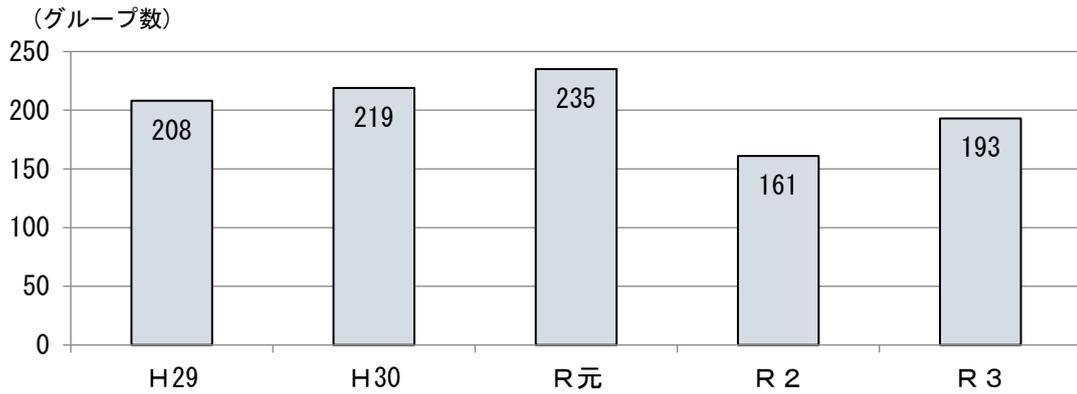


◎健康増進事業受講者数の推移

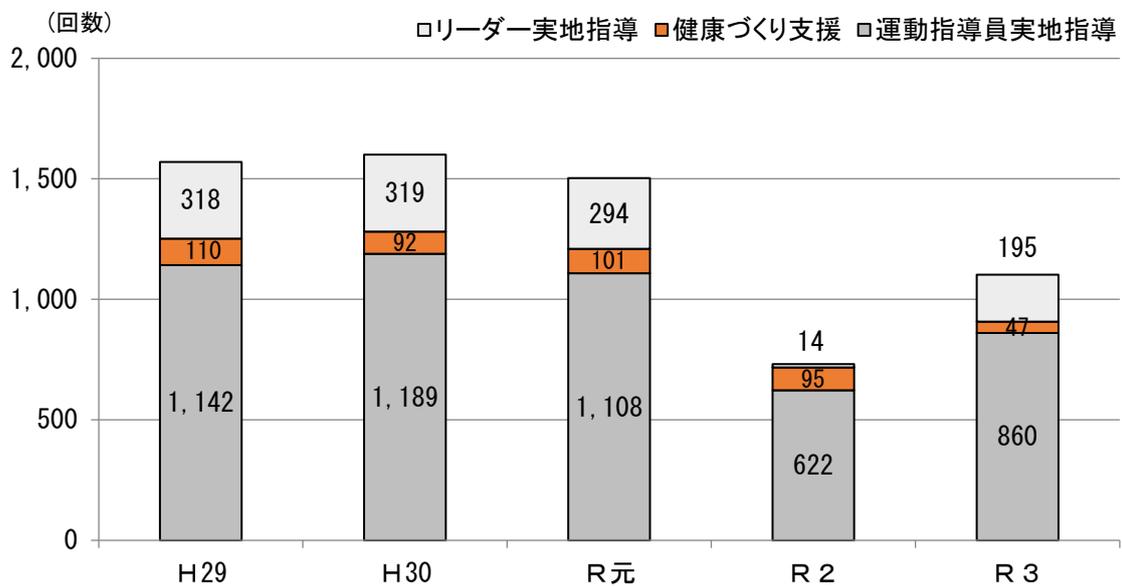


3 地域での運動指導・支援 年次推移

◎支援する地域自主グループ数の推移



◎地域での運動指導実地指導(運動指導員・せたがやげんき体操リーダー)と支援回数の推移



◎地域別指導回数・人数集計

運動指導員派遣(地域での運動指導・支援)地域別集計表

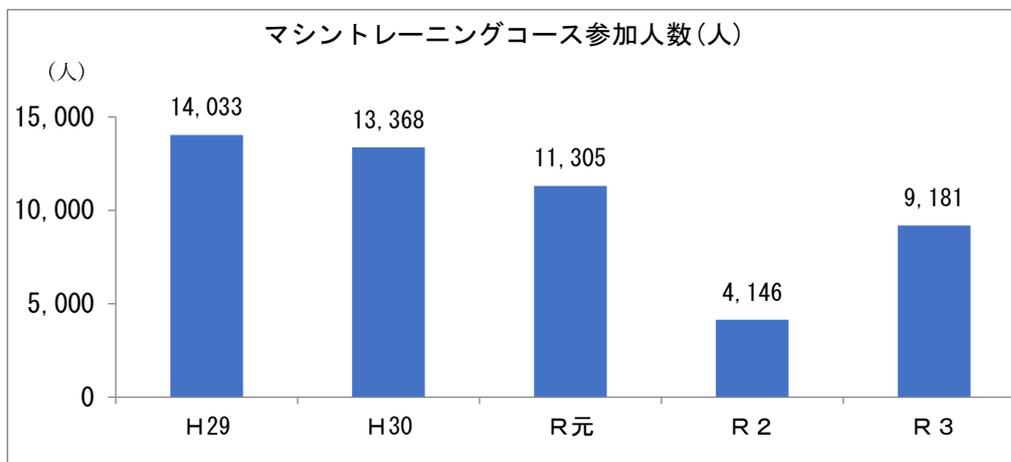
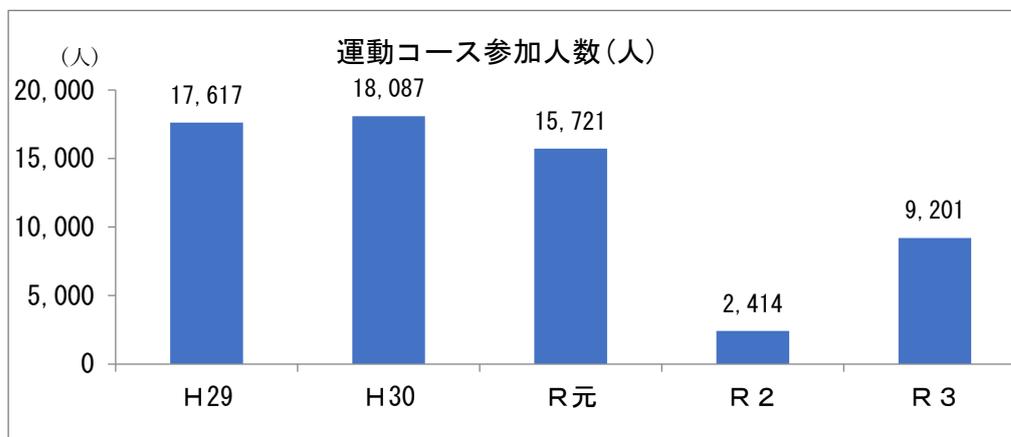
年度 地域 区分	平成29年度			平成30年度			令和元年度			令和2年度			令和3年度		
	実地 指導 (回数)	参加 人数	支援 など (回数)												
世田谷	233	4,575	7	250	4,457	8	218	3,349	5	105	1,101	4	142	1,488	2
北沢	305	4,672	15	281	4,102	15	261	3,581	14	130	1,394	6	195	2,119	3
玉川	262	4,562	4	300	5,350	1	311	5,147	9	171	2,188	29	270	3,023	2
砧	217	3,110	7	237	3,231	8	202	2,728	5	135	1,313	2	169	1,579	2
烏山	125	1,590	7	121	1,548	7	116	1,318	6	81	709	3	84	769	2
その他			70			53			62			51			36
計	1,142	18,509	110	1,189	18,688	92	1,108	16,123	101	622	6,705	95	860	8,978	47

4 健康教育事業 年次推移

事業項目		年度	29	30	R元年	※R 2	※R3	共催
(1) 歯科衛生教育	歯っぴいフェスタ	歯科講演会	84人	93人	119人			世田谷区歯科医師会/玉川歯科医師会
		歯科相談・指導	155人	94人	162人			
(2) 薬事相談	くすりと健康の集い	薬事相談	129件	64件	68件			世田谷区薬剤師会
		体成分測定	97人	127人	156人			
(3) 健康相談講演会	開催回数		4回	4回	4回			世田谷区医師会
	健康相談件数		175件	179件	192件			
	講演会参加人数		909人	998人	1,194人			
(4) 講演会・講習会イベント(保健センター主催)	実施回数		3回	3回	3回	3回	3回	—
	参加人数		182人	186人	214人	53人	93人	
(5) 保健センターまつり			2,106人	2,097人	2,605人			—
(6) 出張指導	派遣人数		342人	306人	262人	174人	266人	—
	参加人数		2,924人	2,508人	2,248人	908人	1,328人	

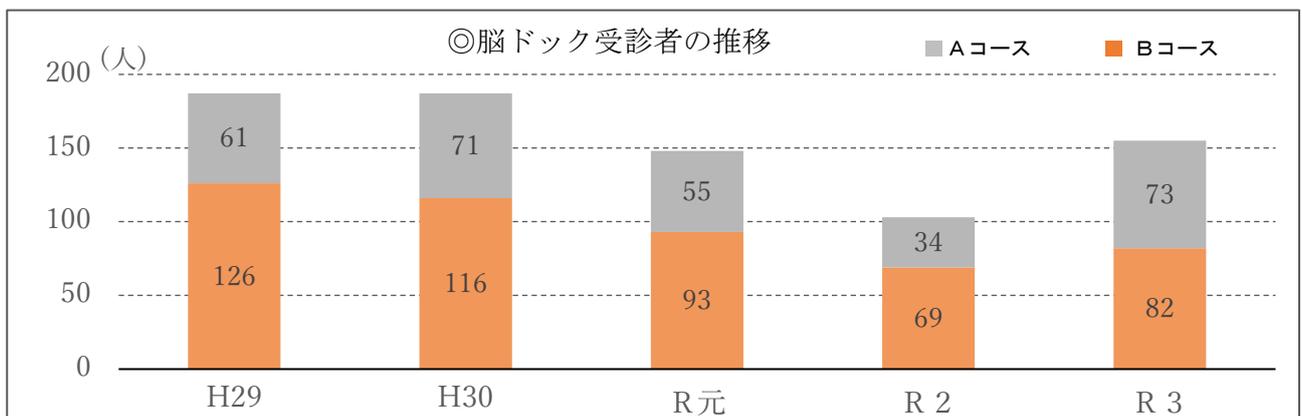
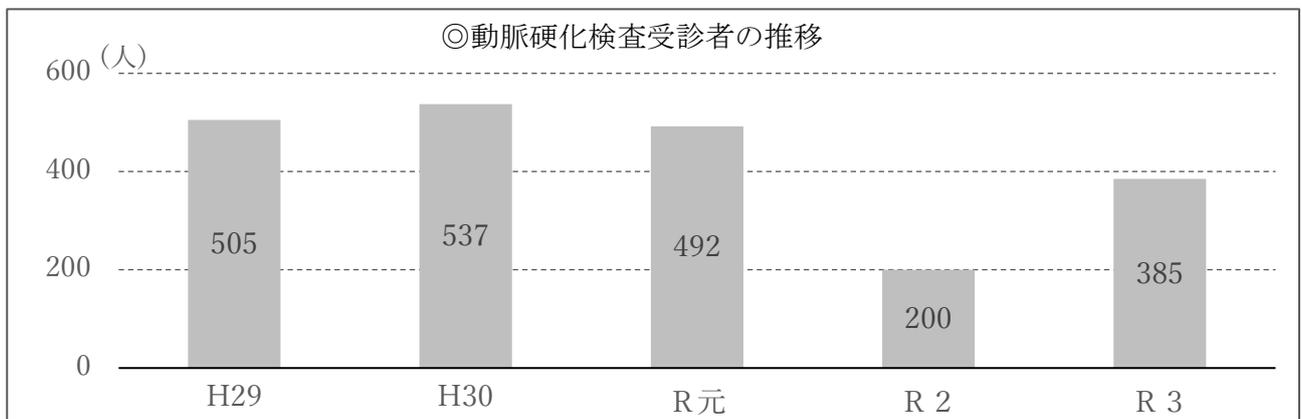
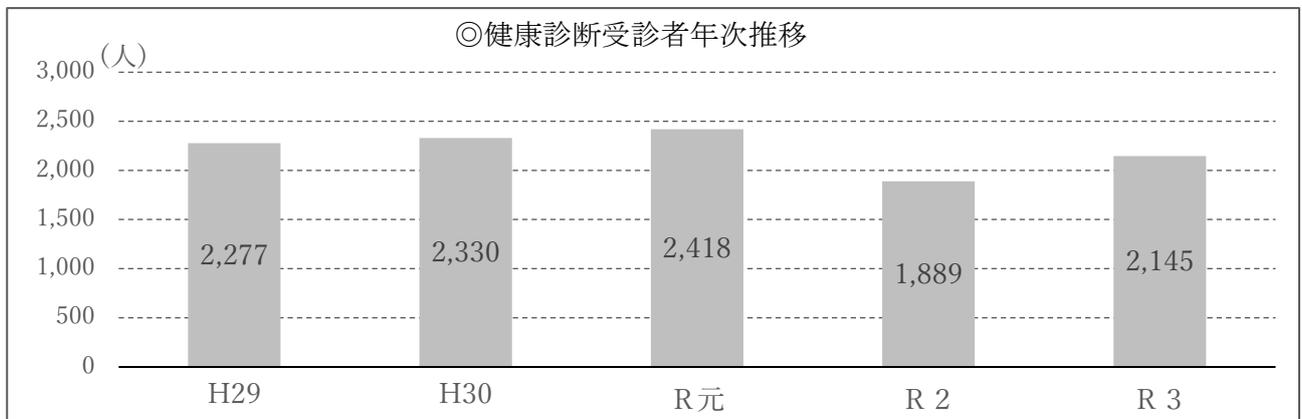
※令和2年度・3年度斜線の事業については新型コロナウイルス感染拡大予防のため、実施しなかった。

◎健康教育指導 年次推移グラフ



5 料金規程などによる事業 年次推移

事業項目		年度	H29	H30	R 1	R 2	R 3
(1) 健康診断(企業・個人)			2,277	2,330	2,418	1,889	2,145
(2) 小中学生心臓検査 (2次検査)	世田谷区医師会		70	64	78	83	71
	玉川医師会		38	41	50	55	34
(3) 小中学生結核検査 (三宿中夜間学級を含む)			301	355	325	373	251
(4) 動脈硬化検査			505	537	492	200	385
(5) 体成分測定			106	180	114	156	222
(6) 骨密度測定			311	349	265	176	308
(7) 脳ドック	総 数		187	187	148	103	155
	(A コース)		(61)	(71)	(55)	(34)	(73)



Ⅲ 健康増進事業の研究・報告

1 健康度測定データのまとめ（令和3年度）―抜粋―

2 保健センターで実施した健康教室（抜粋）実践報告

- ① こころと体の健康づくり（休養4講座）
- ② 食で健康（栄養5タイトル9講座）
- ③ 健康度測定&血糖コントロール教室
- ④ アクティブエイジの健康プラス1教室
- ⑤ 女性のための健康づくり教室
- ⑥ 70歳からのからだにやさしい教室
- ⑦ 太極拳&脚筋力アップ教室
- ⑧ 壮年期世代の健康づくり（土曜日3講座・夜間4講座）

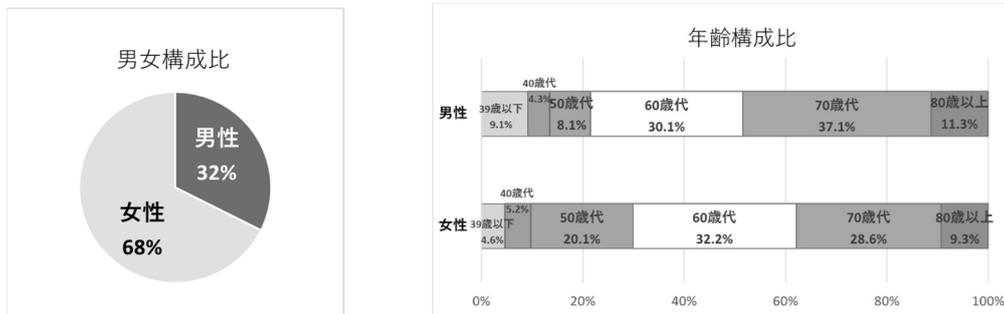
1 令和3年度 健康度測定データ 集計とまとめ (抜粋)

健康増進指導の基本となる健康度測定について長期的なデータの集積と調査研究の成果を健康づくり指導に活かすことを目的とし、令和2年度の受診者データを検査・栄養・運動・休養の各分野でまとめた。

1、対象

令和3年4月1日～令和4年3月31日に健康度測定を受診した574人(平均年齢65.0歳)のうち、男性186人(平均年齢65.8歳)、女性388人(平均年齢64.7歳)について集計した。

対象者の男女構成比は男性約32%、女性約68%であった。年齢構成比において男性は70歳代が最も多く37.1%、女性は60歳代が最も多く32.2%であった。一方、男性は40歳代が最も少なく4.3%、女性は39歳以下が最も少なく4.6%であった。



2、集計内容

検査：医学的検査

栄養：簡易食物摂取状況、食生活状況

休養：CMI、VEG、エゴグラム、タイプA行動尺度、ストレス度、愁訴、睡眠と生活リズム、職業別分類、喫煙状況、同居人の有無、家族歴（脳卒中、心疾患、高血圧、糖尿病、癌、不慮の事故）

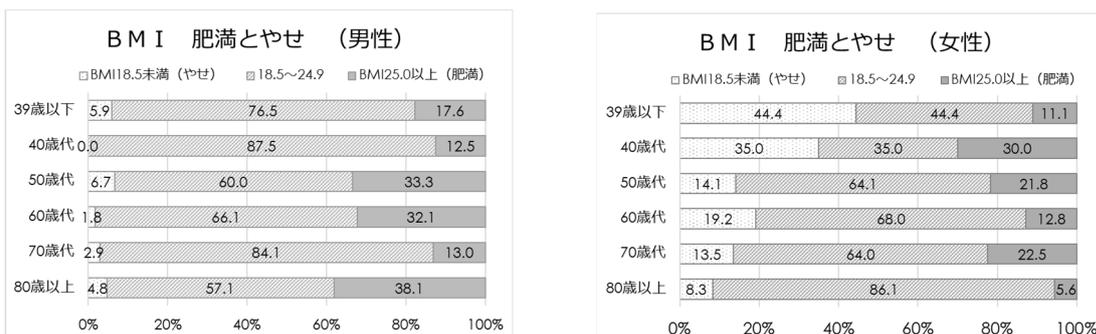
運動：体力テスト、活動状況、活動意識、体成分分析

3、医学的検査

1) 身体計測

肥満(BMI 25以上)の割合は全体で男性23.7%、女性17.5%であった。男女別にみると男性は80歳代が38.1%と最も高く、女性は40歳代が30.0%と最も高かった。

やせ(BMI 18.5未満)の割合は全体で男性3.2%、女性17.5%であった。男女別にみると男性は50歳代が6.7%と最も高く、女性は39歳以下が44.4%と最も高かった。



2) 血圧

正常血圧、正常高値血圧、Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧の5つに分類した。高血圧(Ⅰ度高血圧～Ⅲ度高血圧)の割合は、男女ともに80歳以上が最も高かった。

高血圧症の治療中の割合は男女ともに80歳以上が最も高く男性52.4%、女性52.8%であった。また60歳代男性も51.8%と過半数を超える割合であった。

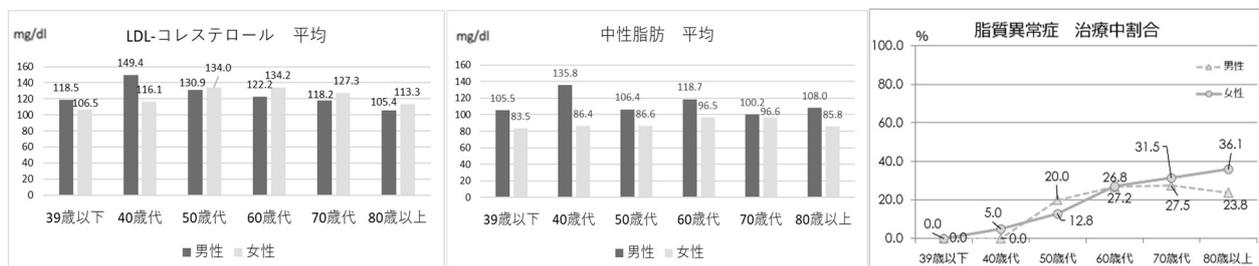


3) 血中脂質

LDL コレステロールの平均値を男女別で見ると、男性は40歳代が最も高く149.4mg/dl、女性は60歳代が最も高く134.2mg/dlであった。

中性脂肪の平均値を男女別で見ると、男性は40歳代が最も高く135.8mg/dl、女性は70歳代が最も高く96.6mg/dlであった。

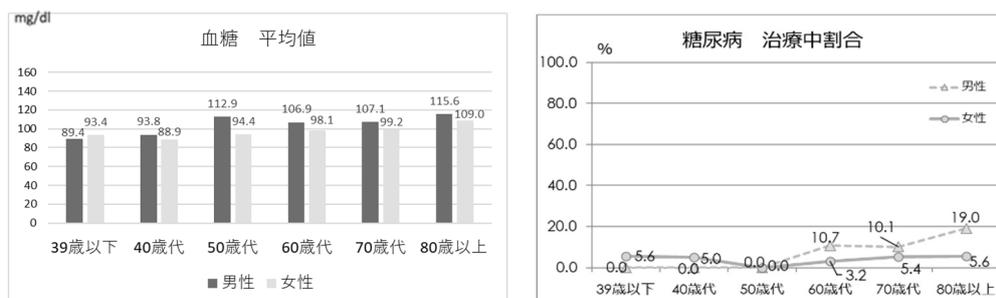
脂質異常症の治療中の割合を男女別にみると、男性は70歳代が最も高く27.5%、女性は80歳以上最も高く36.1%であった。



4) 血糖

血糖の平均値は、男女ともに80歳以上が最も高く、男性115.6mg/dl、女性109.0mg/dlであった。

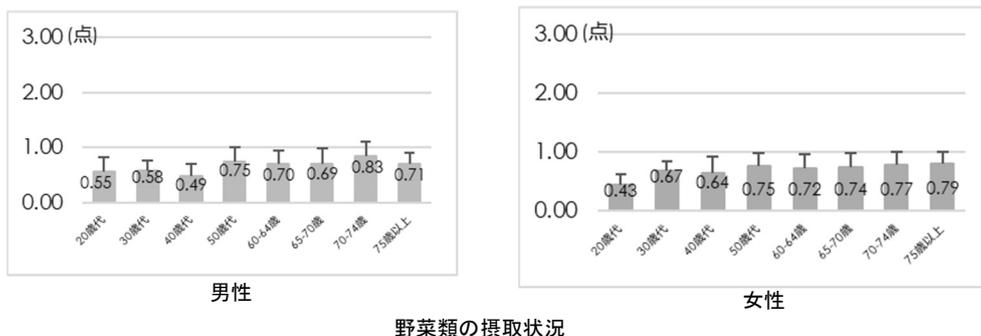
糖尿病の治療中の割合も男女ともに80歳以上が最も高く、男性19.0%、女性5.6%であった。



4、簡易食物摂取状況調査・食習慣調査

1) 食物摂取状況 (※1点=80kcal)

- ①摂取合計は、男性 21.34 点、女性 19.71 点であり、男性は 30 歳代が 18.91 点と最も少なく、50 歳代は 22.88 点と最も多かった。女性では 20 歳代が 16.00 点と最も少なく、70~74 歳が 20.23 点と最も多かった。
- ②野菜の摂取量は、男性 0.71 点、女性 0.74 点で目標量 350 g = 1 点以上に達していなかった。目標量以上を摂取している割合は、男性 12.2%、女性 14.1%であった。野菜の積極的摂取は継続的な課題であり、より一層の摂取を促す必要がある。



野菜類の摂取状況

③食塩摂取量

食塩摂取量は男性 12.40 g、女性 11.85 g であった。食事摂取基準 (2020 年版) による目標量 (男性 7.5 g、女性 6.5 g 未満) と比較すると、それに達した者の割合は男性でわずか 0.6%のみであり、女性では目標量を達成した者はいなかった。今後も減塩指導に力を入れる必要がある。

④酒の摂取状況

飲酒率は男性 68.5%、女性 41.3%であった。飲酒者の摂取量平均は男性 2.62 点で、これは 500ml ビール 1 缶強に相当する。女性は 1.15 点であった。

2) 栄養素摂取状況

- ①カルシウム摂取量は男性 582.2mg、女性 616.7mg であった。食事摂取基準 (2020 年版) による推奨量 (600~800mg/日) の達成率は男性 19.9%、女性 42.1%であり、男性の方が低い傾向であった。特に、高齢期の骨粗しょう症予防等の取り組みは壮年期 (20~50 歳代) のうちから始めることが理想であるが、若年層でのカルシウム摂取状況は低い達成率にとどまっていた。
- ②ビタミン類およびミネラル類については、若年層ほど摂取量が少ない傾向があった。特に男性はビタミン B 1 において、女性は鉄においてそれが顕著であった。
- ③食物繊維摂取量は男性 10.5g、女性 11.2g で目標量 (17~20 g) の達成率は男性で 0.6%、女性で 3.2%であった。全般的に摂取量が不足していた。

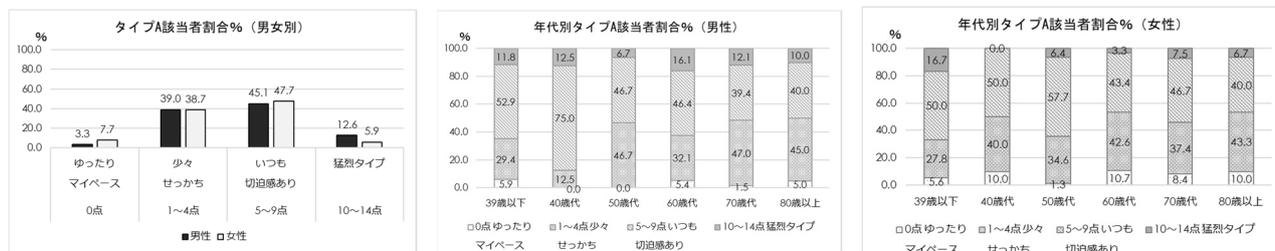
3) 食生活状況

- ①欠食状況は、朝食欠食率が男性 8.8%、女性 9.1%であった。男性は 30 歳代で 53.8%と最も高かった。女性は 20 歳代で 66.7%であった。
昼食欠食率は男性 7.2%、女性 6.1%であった。
- ②夕食時間について、夜 9 時以降に食事している者の割合は男性 6.1%、女性 3.8%であった。
- ③食生活の満足度は、男性 75.3%、女性 54.7%で、男性の方で満足度が高い傾向であった。

5、休養

1) タイプA行動尺度

男女とも5～9点に該当する「いつも切迫感あり」の割合が最も高く、男性45.1%、女性47.7%であった。10～14点に該当する「猛烈タイプ」は男性12.6%、女性5.9%で男性の割合が高く、男女とも前年度の割合より低かった。年代別では、「猛烈タイプ」は男性60歳代の16.1%、女性39歳以下の16.7%が最も高かった。0点に該当する「ゆったりマイペース」の割合は男性3.3%、女性7.7%と男性の割合が低いのは前年度と同様の傾向だった。



2) 愁訴数

男女別の平均愁訴数は男性2.5個、女性3.7個であった。愁訴数0～5個に該当する「問題なし」の割合が男性88.2%、女性79.1%と男女とも前年度の割合を下回っていた。

愁訴の症状をみると、男女とも愁訴第5位まで例年と同様の症状となり、男性では「不眠」が34.4%と最も高く、次いで「背腰部痛」が28.0%、「肩凝り」が26.9%と続いた。女性では「肩凝り」が51.8%と最も高く、次いで「眼精疲労」の42.8%、「背腰部痛」の40.5%と続いた。

3) ストレス度

0～5項目の「問題なし」の割合は男性84.4%、女性77.8%と男性の方が高いのは前年度と同様の傾向であった。男女とも21～30項目の「極度ストレス状態」の該当者はいなかった。11～20項目の「中等度ストレス状態」については、年代別では男女とも39歳以下の年代が最も高く、男性11.8%、女性33.3%であった。

4) 睡眠

①睡眠時間

男女とも「7時間以上」の割合が高く、男性72.0%、女性59.3%と男性の割合の方が高かった。「7時間未満」の割合では男性28.0%、女性40.7%と女性の割合が高いのは前年度と同様だった。

年代別では、「7時間以上」は男女とも80歳以上の割合が高く、男性95.2%、女性80.6%であった。「7時間未満」は男性60歳代の42.9%、女性50歳代の59.0%が最も高かった。

②睡眠リズム

【睡眠について満足している】

「該当あり」は男性49.2%、女性46.8%であり、男女とも前年度の割合より低かった。年代別では、男性39歳以下の70.6%、女性80歳以上の52.8%が最も高かった。

【夜中に途中覚醒がある】

「該当あり」は男性36.2%、女性35.6%であり、男性の割合の方がわずかに高かった。年代別では、男性80歳以上の47.6%、女性70歳代の39.4%が最も高かった。

【寝つきが悪い】

「該当あり」は、男性9.2%、女性14.3%と女性の割合の方が高かった。年代別では、男性40歳代

の 37.5%、女性 39 歳以下の 33.3%が最も高く、男女とも若い世代の割合が高かった。

【早朝覚醒がある】

「該当あり」は、男性 14.1%、女性 12.2%で男性の割合の方が高かった。年代別では、男性 50 歳代の 26.7%、女性 50 歳代の 19.2%が最も高かった。

【寝るために薬を使用している】

「該当あり」は、男性 6.5%、女性 6.0%と男女とも 1 割に満たなかった。年代別では、男性 40 歳代の 12.5%、女性 39 歳以下の 27.8%が最も高かった。

6、体力テスト、活動状況調査、健康意識調査

1) 体力テスト

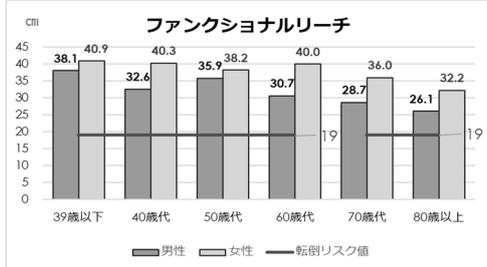
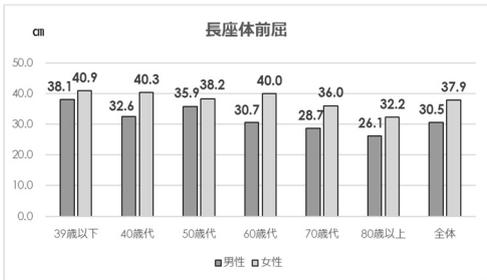
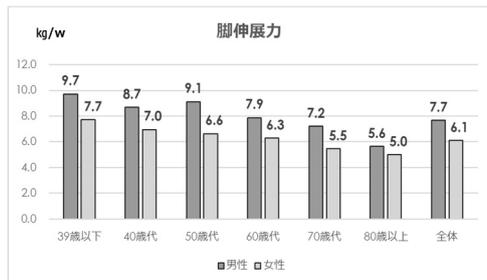
①筋力：握力・脚伸展力とも若年層が高値で加齢とともに低下する傾向にあった。脚伸展力は男女ともに 39 歳以下をピークに加齢とともに低下し、80 歳以上ではピーク時の 6 割程度に低下していた。

②柔軟性：長座体前屈はどの年代でも女性の方が男性よりも高値であった。男性においては、39 歳以下から 60 歳代までが全体平均より高値であった。

③動的バランス：ファンクショナルリーチは、新潟県レクリエーション協会が考案したレク式体力測定基準で 19 cmを下回ると転倒のリスクが高まるという基準がある。男女とも全ての年代で、転倒リスク値を上回っていた。

④有酸素能力：69 歳以下の方に実施。最大酸素摂取量は加齢とともに低下する傾向にあった。

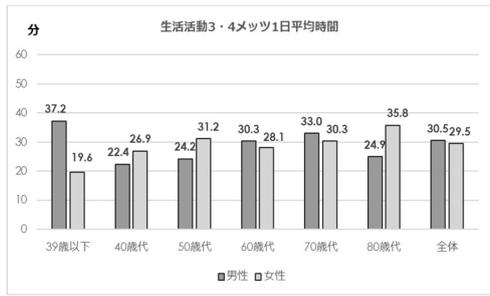
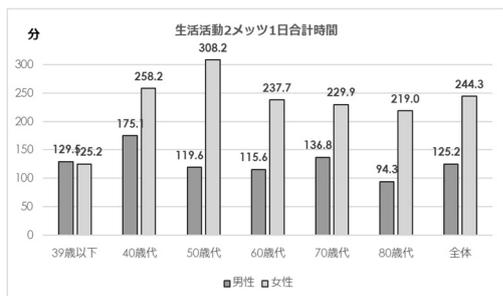
⑤歩行能力：70 歳以上を対象に 5m速歩時間を実施。要介護認定時に参考とする値は 5m速歩で 4.5 秒以上となっているが、該当者は 0 人であった。



2) 活動状況調査

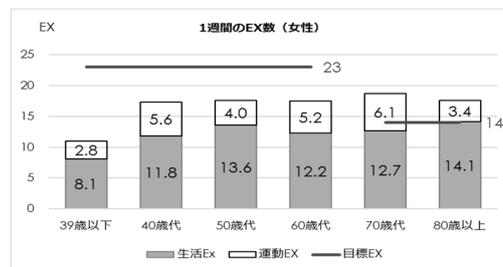
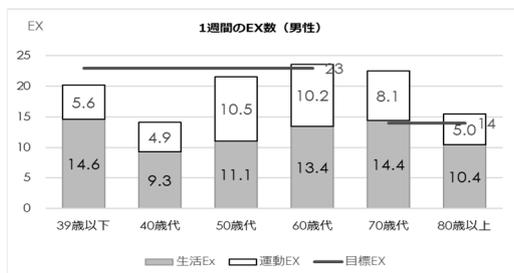
①2 メッツ（低強度：散歩・買い物・家事等）の活動時間は、女性の方が男性よりも約 2 時間多かった。

②3-4 メッツ（中等度：歩行・活発な活動や作業等）の 1 日あたりの活動時間について、男性では 39 歳以下が最も長く、40 歳代が最も短かった。女性では加齢とともに長くなっていた。



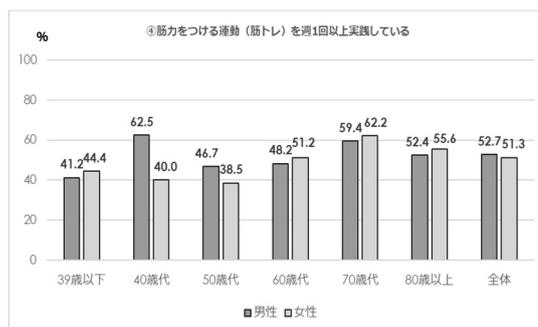
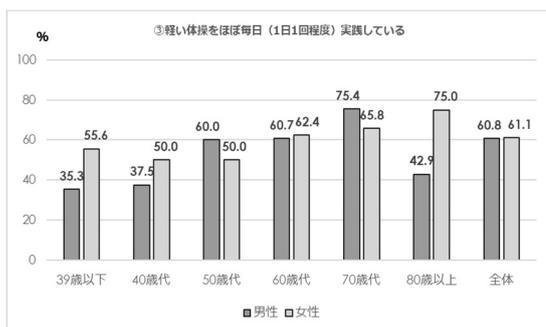
③定期的に実施している歩行や運動の1週間の合計エクササイズ(EX)数は、69歳以下では23EX、(そのうち4EXは生活活動以外の運動)が推奨されている。男性では60歳代のみ目標EXを達成していた。女性はどの年代も目標EXを達成できていなかった。運動量4EXについては、男性では全ての年代、女性では39歳以下を除いた年代で目標EXに達していた。

70歳以上の高齢者での身体活動量の基準は40分程度(1日2EX、1週間で14EX)が推奨されており、男女ともに70歳代・80歳以上で目標値に達していた。



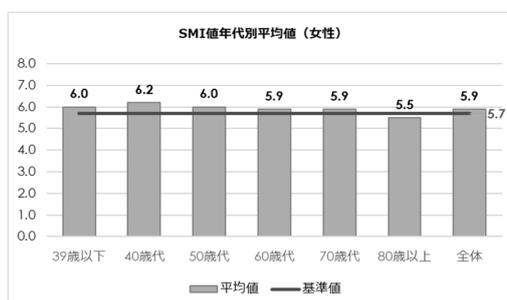
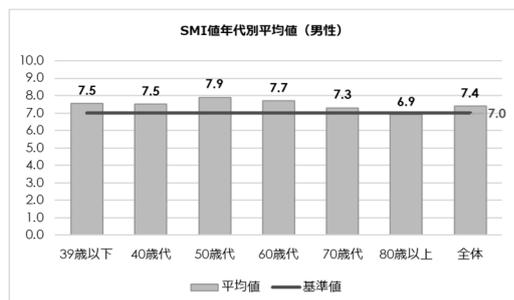
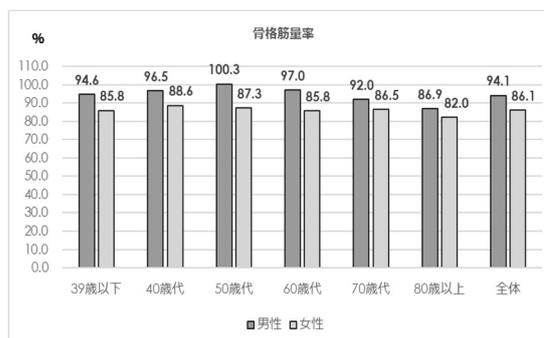
3) 健康意識調査

- ①自分は健康だと思う割合は男性 84.4%、女性 81.2%であった。
- ②「軽い体操の実施」は男性 60.8%、女性 61.1%であった。「筋力をつける運動の実施」については、男性 52.7%、女性 51.3%の実施率であった。



7、体成分分析測定

- ①骨格筋量率は男性 94.1%、女性 86.1%であった。
男性においては50歳代をピークに加齢とともに緩やかに低下した。
- ②サルコペニアの診断(65歳以上が対象)のひとつに四肢骨格筋量を身長²で割った値(SMI値)がある。その基準は男性が7.0、女性5.7であるが、男性・女性ともに80歳代以上を除き基準値以上であった。



2 保健センターで実施した健康講座・教室（抜粋）実践報告

こころと体の健康づくり（休養4講座）

【目 的】

この講座では、こころと体の健康づくりのため、ストレスに関する講話やリラクゼーション体験、簡単な運動のプログラムを提供する。

【日 程】 毎週火曜日 午後2時30分～3時20分 各4回

①	6月29日～7月20日	ココロリラックス講座Ⅱ
②	8月10日～8月31日	ココロリラックス講座Ⅲ
③	令和4年1月4日～1月25日	ココロリラックス講座Ⅳ
④	令和4年2月15日～3月8日	ココロリラックス講座Ⅴ

※緊急事態宣言によりココロリラックス講座Ⅰは中止

【参加状況】

- ① ココロリラックス講座Ⅱ： 女性14人、男性1人
- ② ココロリラックス講座Ⅲ： 女性9人、男性7人
- ③ ココロリラックス講座Ⅳ： 女性8人、男性3人
- ④ ココロリラックス講座Ⅴ： 女性12人、男性2人

幅広い年代の方が参加された。（29歳～87歳）

参加理由として

「家でできるリラックス法を学びたい」、「現在うつ病で心療内科に通っているため」、「夜よく眠れないので」「ストレスが溜まっていたので」などがあがった。

【スタッフ】 保健師・看護師

【プログラム】

- ・ストレッチ体操動画に合わせて体ほぐし
- ・ストレスを溜めないコツや睡眠などの講話
- ・認知再構成法や交流分析などの講話
- ・自律訓練法体験

【結果】（回答者数41人）

下記のアンケートの自由記述などのコメントより、講座で行われた内容が参加者にとって有意義なものであったと評価できる内容であった。

- ・自分のためだけに集中してゆっくり身体を使い、休めるのはとても貴重な時間でした。スタッフの方々のやさしい雰囲気にも癒されました。
- ・今回自律訓練法を教えて頂いてとても勉強になりました。先生のお話もわかりやすく普段の生活に役立つことがたくさんありました。
- ・交流分析とても興味深かったです。
- ・独居生活する上で心の健康づくりは、とても大切。
- ・毎回気持ちよく帰れる。自律神経を整えるきっかけになった。

【まとめ】

令和3年度講座参加者の中には「在宅ワークの家族の食事作りなどでストレスが溜まっている」「コロナうつになり眠りが辛い」などのようにコロナウイルスによる生活様式の変化によるストレスや体の不調の訴えのある方が数人いた。そのため、生活様式の変化に対応した不眠やストレスコントロールへのアプローチも今後課題である。「自律訓練法の時間がもう少し長いほうがよい」と意見があり、実践を重視したプログラムも今後開催していく。

食で健康（栄養5タイトル9講座講座）

【目的】 生活習慣病予防に関する食生活についての正しい知識と実践法を提供する。

- 【日時】
1. コレステロールを下げる食事講座 ①4/20・27（火）午後2時～3時30分
※4/27のみ中止
②10/20・27（水）午後2時～3時30分
 2. 体脂肪を減らす食事講座 ①7/2・9（火）午後2時～3時30分
②12/14・21（火）午後2時～3時30分
 3. 糖質の賢いとり方講座 ①6/9・16（水）※中止
②1/28・2/4（金）午後2時～3時30分
 4. カルシウムアップの食事講座 ①9/17（金）午後2時～3時30分
②2/8（火）午後2時～3時30分
 5. 塩分控えめ食べ方講座 11/12・19（金）午後2時～3時30分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部の講座および試食の提供を中止した。

【内容】

タイトル	内容（①=1日目、②=2日目）
コレステロールを下げる食事講座	①脂質異常症の概要、健康診断の話、エネルギーの高い食品について ②食品の適量について、レシピ紹介
体脂肪を減らす食事講座	①体成分分析測定、健康診断の話、エネルギーの高い食品について ②バランスのよい食事、エネルギーを抑える方法、レシピ紹介
糖質の賢い食べ方講座	①糖質など栄養素の話、糖質オフのメリットとデメリット 血糖値や健康診断の話、エネルギーの高い食品について ②ごはんやパンの適量、バランスのよい食事について 栄養成分表示について、レシピ紹介
カルシウムアップの食事講座	カルシウムチェック、骨を丈夫にする食事の工夫、レシピ紹介
塩分控えめ食べ方講座	①血圧など健康診断の話、塩分の多い食品 ②カリウムについて、食品の成分表示について、レシピ紹介

【スタッフ】 管理栄養士、運動指導員（カルシウム講座、塩分講座を除く）

【講座内での取り組み】

- ・教材を手にとって参加者間で回し見る方法を、新型コロナウイルス感染症対策のため中止した。また試食の提供も中止し、代わりにレシピの配付と口頭での説明を行った。
- ・スライドによる講義に加え、食品の実物や模型による説明、また実演などにより「食品のエネルギー」や「味噌汁の塩分を少なくする方法」などを説明した。
- ・講座2日目には運動指導員によるワンポイント体操を実施し、楽しみながらの運動を少しでも体験し、興味を持ってもらうことも狙いの一つとしている。



実演『味噌汁の塩分量を減らす工夫』



講座の最後にワンポイント体操

今年度の新たな取り組みとして、「体脂肪を減らす食事講座」において「体成分分析測定」を実施した。

参加者には「体重は多くないが筋肉量が少ないため、体脂肪率が多い」という傾向が見受けられた。そのため食事量を減らしている方もいるが、このような場合はフレイル予防の観点からも「3食しっかり食べる」ことが大切であり、また活動量や筋力を増やすための運動も必要である。

このことを理解するための動機付けとして、体成分分析測定は非常に有効な取り組みであった。健康づくりには食生活だけでなく運動や休養面も重要であることを、栄養士の立場から伝える意義は大いにあると思う。

このほか、総合的な健康増進を支援している場として運動教室や休養講座、健康度測定、各種検査等の紹介も行っている。

【参加者の状況・アンケート結果より】

栄養講座は出席率が高いことが特徴で、熱心な参加者が多い。教室後、自分の食事に関する質問をしてくる参加者も多い。教室開催回数が全 1～2 回と短いことも参加しやすい要因と思われる。

終了時アンケートにはほぼ全員が「教室に参加して健康状態や健診データに関心を持つようになった」、「講座で得たことを生活に取り入れたい」と回答していた。

【今後に向けて】

例年同様のタイトルで募集を行っているが、時代の変化や区民のニーズに合わせ、指導内容の見直しを検討したい。

また健康づくりには「栄養・運動・休養」の3本柱が重要であることを栄養講座の中で繰り返し伝え、健康度測定をはじめ各種検査や教室の紹介も引き続き行っていく。

健康度測定&血糖コントロール教室

【目的】 糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・改善

【日時】 令和3年11月29日～令和4年3月14日 毎週月曜日(全14回)

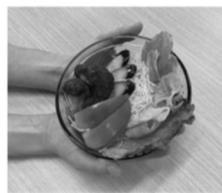
【教室の特徴】

- ・教室前後に健康度測定を受診することで、自身の健康状態を幅広く把握し、また教室前後でのデータの変化をみる。
- ・教室の募集ポスターを区内医療機関に掲示（世田谷区医師会、玉川医師会へ依頼）。

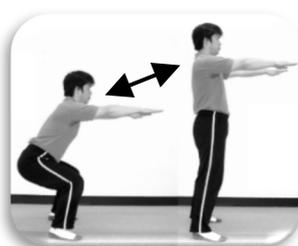
【スタッフ】 管理栄養士1人、運動指導員2人、看護師1人

【内容】

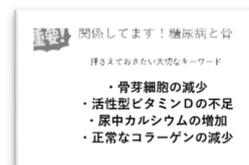
- ・糖尿病や生活習慣病についての話
- ・糖尿病の食事（炭水化物、野菜、肉や魚など）
- ・お菓子のエネルギーについて
- ・塩分のとりすぎに注意
- ・コンビニやスーパーで買って食べるときの注意
- ・年末年始の食事や運動の注意
- ・安全で効果的な運動とは
- ・ウォーキングで血糖値をコントロール
- ・筋トレの効果的な方法
- ・ステップ台を使って運動しよう
- ・羽根木公園に歩きに行こう
- ・糖尿病と骨粗しょう症の話
- ・骨を丈夫にする食事と運動



野菜の必要量の説明



効果的なスクワットの方法



糖尿病に関するスライド



【参加者について（教室前の健康度測定の状態）】

参加者16人（男性8人、女性8人）

血糖値・HbA1cの両方が基準値以上	5人
BMI 25以上	7人
BMI 20以下	2人

- ・糖尿病ではないが予防のため申し込んだ方もいた。
- ・健康度測定を事前に受診し、自身の検査データや改善ポイントを把握してから教室に臨んだ。
- ・減量の必要がある方とない方がいたため、個々にきめ細かく対応した。
- ・血糖値のほか血中コレステロール値、血圧などの数値が高く気になっている方もいたため、糖尿病だけでなく生活習慣病全般についての話題を盛り込むようにした。

※教室期間中に緊急事態宣言が発令されたため、参加者や教室終了時の健康度測定受診が減少した。

【健康度測定（教室前後）の結果】

教室前後に健康度測定を受診した方（8人）のうち、男性におけるHbA1cの平均値が6.7%→5.7%に変化した。また運動面において、体力測定項目の向上や問診における生活活動量の増加がみられた。プログラム内で体幹や脚を中心とした筋力トレーニングや、日常生活で活動量を増やす工夫などを繰り返し実践したことが結果に繋がっている可能性がある。

《HbA1cの変化（%）》

	教室前	教室後
Aさん	6.1	5.9
Bさん	5.0	4.9
Cさん	9.8	6.2
Dさん	5.9	5.7
平均	6.7	5.7

《運動面での変化》

	体力測定		生活活動		運動活動
	握力 (kg)	脚伸展力 (W/kg)	2メッツ 週合計 (分)	3-4メッツ 週合計 (分)	3-4メッツ 週合計 (分)
教室前	30.1	5.8	166.3	203.1	120.4
教室後	31.8	6.6	220.1	261.1	155.2

《個人での変化》

	教室中に実践したこと	検査データ
Eさん	・昼食を食べず菓子で済ませることがあったが、3食食べるようにした。	・空腹時血糖 103 mg/dl → 95 mg/dl ・腹囲 97 cm → 94 cm
Fさん	・甘い菓子が好きでよく食べていたが、頻度や量を減らした。 ・スマホアプリを活用し、歩数管理をするようになり、歩数が増えた。また、教室終了後も定期的な運動習慣を確保したいとのことで運動コースに参加している。	・空腹時血糖値 257 mg/dl → 155 mg/dl ・HbA1c 9.8% → 6.2%

【まとめ、今後に向けて】

血糖コントロールの変化等を確認するため、教室前後で健康度測定を設定したが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり前後で測定を受診した方は8人にとどまり、全体でのデータの大きな改善はみられなかった。

健康度測定の受診により教室前に参加者一人ひとりの身体状況を把握できたため、教室運営における運動強度の設定や安全面の配慮が正確に行えた。また総合的な検査データを把握することで、個別指導を含め、より充実した指導内容を展開できた。

糖尿病とその疑いがある方は年々増加しており、また、今年度は新型コロナウイルス感染症による健診受診率の低下や、外出を控えたことによる運動不足等が問題となっている。このことから糖尿病の予防改善に向けた支援は引き続き実施していく必要がある。健康度測定をうまく活用し、今後も指導方法を工夫しながら教室を継続したい。

アクティブエイジの健康プラス1教室

【目的】

「健康せたがやプラス1」を知ってもらい、ご自身の「プラス1」実践のきっかけづくりを促すことをねらいとした。「アクティブエイジ」の言葉は個々の自覚的な年齢への問いかけとした。比較的健康意識の高い方が集まった。

【日時】 令和3年11月10日～令和4年2月2日 毎週水曜日（全12回）
午後2時30分～3時50分（80分プログラム）

【参加状況】 応募総数 18人（うち電話9人、メール4人、FAX 1人、追加募集窓口4人）
事前キャンセル2人。病気治療、コロナ不安などによる自粛など参加を見合わせたものが4人であった。コロナウィルスの感染状況としては第五波の直後でこれまでになく感染者数が減少を見せた時期。その後、第六波へと進んでゆくが個々の不安や価値観は様々でたびたび欠席する方が目立った。

【スタッフ】 保健師、管理栄養士、運動指導員

【プログラム】



	日程	主なテーマ
1	11/10	オリエンテーション／簡易体力テスト①
2	11/17	健康はココロ・体・食事！
3	11/24	食事の見直しポイントを見つけよう
4	12/ 1	ココロと体を整えるリラックス法体験
5	12/ 8	筋肉を鍛えて元気なからだづくり
6	12/15	「ロコ・フレチェック」をやってみよう
7	12/22	年末年始に備えて「プラス1チャレンジシート」作成
8	1/ 5	ストレッチヨガ体験
9	1/12	運動強度の目安を知ろう
10	1/19	仲間との情報交換でモチベーションアップ
11	1/26	簡易体力テストにチャレンジ②
12	2/ 2	継続のススメ・各種測定、がん検診のご案内



1、 本教室のねらい

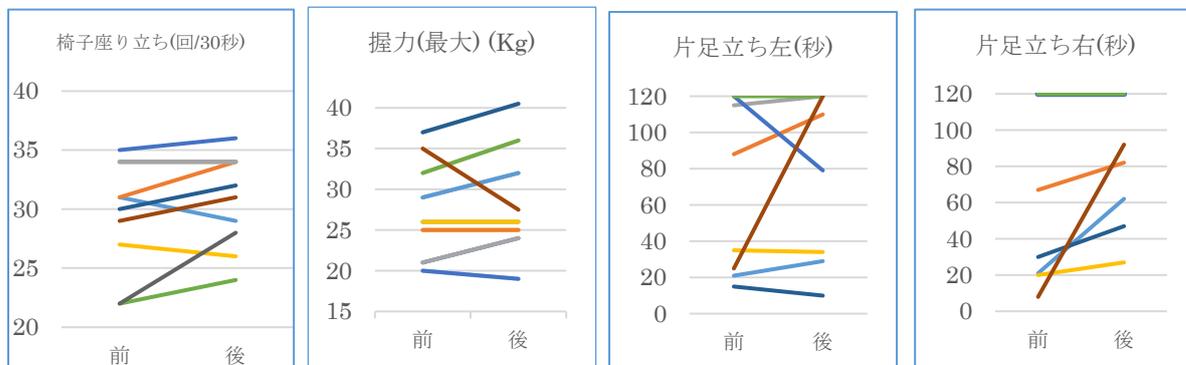
- ① 今後訪れる年代ステージに備えアクティブな現状を維持するために、「サルコペニア」「フレイル」を理解する。
- ② 個々のペースにあった活動・運動、ストレス、食事への取り組みについて意識を高め具体的にプラスワンで実践できることを探る。

2、 プログラムの工夫

- ① 初日に簡易体力テストとアンケートを実施し現状の自覚と教室スタートへのチャレンジに対するモチベーションアップを促した。

- ② 簡易体力テストの項目はフレイルやサルコペニアのリスクと関連深い「握力」「30秒椅子立ち座り」「片足立ち」を行い介護予防事業の評価値と自身の値を照らし合わせ、加齢などによる体力低下の理解と予防のための実践のすすめへとつなげた。

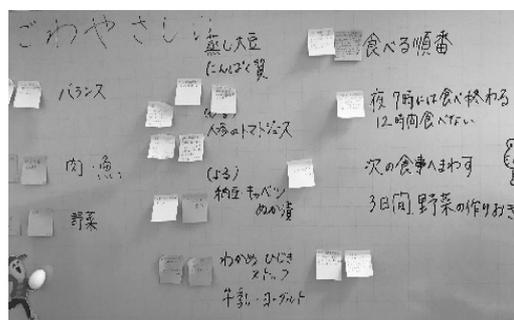
下は前後のテストに参加した方の変化を線で示したものである。筋力アップに特化したプログラムではなかったが、終了時の値は全体として初回より向上していた。



- ③ 普段の食事バランスのコツ、年末年始の食事、塩分や糖分が多く含まれる「おせち」などへの気をつけたいポイントなど、画像を取り入れ印象づけた。また、各々が食に対する取り組みを付箋に書き出し、ホワイトボードに張り付けグルーピングするという手法で、積極的なディスカッションができない中、参加者間で取り組みを共有し、食事のポイントについて再確認をした。終了時アンケートでは「新たに心がけることが増えた」として食品、食事のバランスを考えるとあげた方が目立った。



年末年始の食事について 画像の一例



付箋を用いた意見共有とポイントのまとめ

- ④ ストレスへの取り組みとしては「エゴグラム」で自分への気付きを深める作業を行った。自身の対人関係でのクセを知ることで、「より良い人間関係、交流を深めるために自分を変える」講話を行った。また、年齢を重ねても伸び行く知能はあり、カラダやココロの変化を受け入れつつ、『人生これから元気に健やかに生活を送るための心構え』についても講話を行った。

【ま と め】

教室開始時、「健康せたがやプラス1」を知っている人はほとんどいなかった。参加者の声や終了時アンケートのコメントからは、もともと健康意識が高く各々習慣的に実践しているものを持っていることがうかがえた。教室を通して、改めてのプラス1を見つけた方も多かった。運動教室に限らず、様々な事業において「健康せたがやプラス1」の取り組みを広く普及していくことが、個々が地道に積み重ねられる健康づくりの大切な一歩と考える。

女性のための健康づくり教室

【目的】心・食・動の3つの面から更年期の身体や心の変化にアプローチする。

心：体の変化に対する理解や心がリラックスできる方法。

食：自身の健診結果などから、必要な食生活や栄養の取り方を理解し実践に繋げる。

動：体調を整えるための運動の習慣化や自分に合った運動を見つける。

【日時】 令和3年9月7日～11月30日 毎週火曜日 午後1：40～3：00

【参加状況】・参加者 29人 平均年齢 56.2歳 (42～77歳)

40代	50代	60代	70代
3人	21人	3人	2人

50代女性が大半を占めた。

・申込はHPから13人、広報が8人。近隣の小学校へチラシを配布したが申し込みはなかった。

・参加目的は、健康のため、情報や知識が欲しい、運動したい、体力アップであった。

・更年期症状がある人が18人(64%)、ホットフラッシュ(32%)、イライラやめまいなどであった。

・がん検診の受診状況は、乳がん(82%)子宮がん(78%)。

また、骨密度測定は(78%)と予想より多く測定をしていた。

・運動習慣については、習慣なしが25%、定期的な運動を既に実施している方が半数いた。

・気になる項目を教室初日に調査した。結果は、コレステロール、体重、体脂肪の順であった。視力が4位には驚いたが、この年代頃から不調を感じるようになり、骨粗しょう症についてはあまり気になっていない傾向であった。

コレステロール	1位
体重	2位
体脂肪	3位
視力	4位
血圧	5位
中性脂肪	6位
胃腸	7位
骨密度	8位
肝臓	9位
血糖	10位
腎臓	11位
貧血	12位

気になる項目

【スタッフ】 運動指導員2人、管理栄養士1人、保健師1人

【プログラム】 各回の流れとテーマ

テーマソングで開始 10分運動(ストレッチ&筋トレ)

↓

本日のテーマ(講話30分)(保健師による心の講話、管理栄養士による食生活講座)

↓

運動実技 40分 からだを整える(ストレッチ・ヨーガ・筋膜) 鍛える(筋トレ・ピラティス・骨盤底筋) 楽しむ・見つける(バレエ・フラ・ダンス)



心の健康

更年期について

エゴグラム私の生き癖

ストレスをためない人との付き合い方

呼吸法とリラクゼーション

食生活

バランスよく食べていますか？
骨粗しょう症にならないための食事の話
各種健康レシピ配付
（区作成「せたがや食育メニュー」など）
体脂肪をためない食事のはなし
コレステロールを下げる食事のはなし

運動

からだメンテナンスのストレッチ
ヨガでストレッチ
基礎代謝アップをめざす筋トレ
コアを鍛えよう ピラティス
フラやバレエの体験エクササイズ

その他、ピラティス動画配信をおこなった。

【結 果】

アンケートの結果より、良かったこと、行動変容は以下のとおり。

＝休養面＝

- ・40代後半だがこの先10年20年の女性の心・からだ・環境の変化についてイメージできるようになった。
- ・心身の変化について注意深くなった。
- ・リラックスする時間を作りたいと思った。
- ・前向きに！と思うようになった。

＝栄養面＝

- ・野菜を多く摂るようになった。バランスを考えるようになった。甘いものを控えるようになった。
- ・改めて食事の大切さを感じた。
- ・50代女性に有用なものばかりで参考になった。
- ・家族の事ばかり気にしていたが自分もしっかり栄養を摂るように考えが変わった。

＝運動面＝

- ・からだを動かさないと気持ち悪くなり運動がルーチンになった。動くように意識する。
- ・積極的にこまめにストレッチするようになった。

【ま と め】

更年期女性を対象に、心と体の変化について食生活や運動、心の健康についてアプローチした結果、周りの人には聞けない更年期のことを知ることができ、自分の身体について考えるきっかけや、再認識することができた教室になった。自宅でもストレッチを実践するようになった人が多く、運動習慣も身についたことがわかった。

コロナ禍での社会生活の変化もあり、更年期症状だけでなく様々なストレスが増えた中、気持ちの持ち方やストレスの解消の仕方など、心・食・動の面から改善の傾向がみられた。

また骨粗しょう症予防の取り組みは高齢期前から重要であるため、参加者の興味関心にかかわらずこのような教室内での普及啓発や実践は今後も継続する必要がある。

女性のための健康づくり教室は、更年期に焦点をあて実施したが、同じ悩みを持つ集団であれば実施側も受ける側も目的がはっきりしてコアな指導ができる。更年期の他に、女性の痩せや、病気、ストレスなど、テーマを絞って行う講座など、目的と対象を明確にしたバリエーションを増やしていくことも必要と思われる。

70歳からのからだにやさしい教室

【目的】

健康増進指導の中で最も運動強度の低い教室で、高齢者、低体力者、運動機能の低下や日常生活に支障のある方を対象に、日常生活で取り入れられるストレッチや筋力トレーニングを行う。

With コロナ生活として衰えかけている、活動量や筋力・体力の維持・向上を目指し、節々の痛みの改善や運動不足を改善していく。

【日時】1期 令和3年 4月 5日～ 7月12日

2期 令和3年 8月16日～11月22日

3期 令和3年12月 6日～令和4年 3月28日

月曜日 祝日を除く各全14回

①午前 9:00～10:10 ②午前 10:40～11:40

※新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の期間のため、5/10～6/14 6回分を中止した。

※第1期のほか、上記同様に全14回の教室を第1～3期まで合計72回開催した。

【参加者の特徴】

新型コロナウイルス感染症拡大防止を受け、自宅での生活時間が多くなり、日常生活の活動量や運動不足を感じている方が多かった。

開始時アンケート調査を実施、結果より（145人回収）

日常生活の中で、「床から立ち座りを一人でできるレベル」で、「少々辛い」「辛い」「できない」方が22.8%であった。「階段昇降」の上り方で、「少々辛い」「辛い」「できない」方が18.6%、下り方で、「少々辛い」「辛い」「できない」方が29.0%と、下り方に不安を感じる方が多くいた。最近の運動の内容について、ウォーキング（散歩）31.7%、ラジオ体操24.1%が上位で、ひとりでもからだを動かそうとしている方であった。

【スタッフ】

運動指導員（各期毎回）、保健師（各期1回）、管理栄養士（各期1回）

言語聴覚士（1.2期目1回）、理学療法士（2期目1回）

【プログラム内容と教室の様子】

コロナ禍でのステイホームで、衰えかけてきた体力や健康感、一人では中々運動が続かない方のために「からだをほぐし柔らかくする」「自然なからだの使い方」「からだの筋力を高めよう」などをメインにし、運動を行った。からだを動かすときに必要な、股関節をほぐすことから、上肢と下肢の使い方や正しい歩き方、腰痛予防体操やひざ痛を予防する筋力トレーニングを行った。

また、からだに痛みのある方や長い間時間の立位



《立ってのストレッチ体操風景》

に不安を抱えている方には椅子に座ってもできる体操を行った。自宅でも運動が定着して行えるように体操資料も配布した。

保健師、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士による日常生活に必要な健康づくりのアドバイスの講話を行った。

参加時には、開始前に血圧測定と体調管理を行い体調の良好を確認して参加していただいた。

【結果・考察】（終了時アンケート回収 75 人）※1 期は、新型コロナウイルスの影響により未実施終了時にアンケート調査を実施した。

・教室に参加されてから体調の変化は変わりましたか？

「とても良くなった」「良くなった」72.0%、「変化なし」28.0%。

体調がよくなった方が7割を超え、体調が悪化した方はいなかった。

教室に参加し、無理なく体操を行う習慣が身につく変化したと思われる。

・床からの立ち座りを一人でできるレベルはどこですか？

「少々辛い」「辛い」「できない」17.3%と参加当初23.8%より5.5ポイント減少した。

・階段の上り方（昇）のできるレベルは？

「少々辛い」「辛い」「できない」を合わせ25.3%と、参加当初の18.6%から6.7ポイント上昇した。

・階段の下り方（降）のできるレベルは？

「少々辛い」「辛い」「できない」を合わせて36.0%と、参加当初の29.0%から7.0ポイント上昇した。

【まとめ】

高齢者や体力に自身のない方、身体の痛みを抱えている方でも参加でき、健康づくりの意識を高め、参加者の方々と楽しみながら体力の維持・向上につなげる教室運営の構築を目指す。

同時に、個々の更なるQOL向上を目指した指導内容を考案し、高齢者や運動の自信のない方でも参加できるような安全に個々の体力レベルにあった指導をしていくことが必要である。

また、この教室は、年間サイクル（14回）で開催されており、リピーターの申込みが多い。理由として、運動強度が丁度良い、曜日や時間が都合良い、一回ごとの予約が不要などである。

教室後の運動継続やステップアップに向けて、教室中間時に、他の教室や運動コース、マシンコースへの紹介や地域の体操グループ、運動施設の紹介を積極的に行なっていくことが必要である。



太極拳&脚筋力アップ教室

【目的】

太極拳に興味がある方に対して、太極拳の身体的運動効果を理解していただき、運動実践に取り組んでいただく。また、脚筋力を刺激する動作の多い太極拳を通じて、脚筋力アップを促す。

【日時】 令和3年10月7日～12月23日のうち毎週木曜日（全12回）
午後1時40分～2時50分（70分プログラム）

【参加状況】 応募総数 254人 定員30人
参加者内訳：59歳以下7人（23.3%）、60歳代23人（76.7%）、70歳以上0人

【スタッフ】 運動指導員 2人

【プログラム】

中国式ラジオ体操のような練功18法前段と脚力を必要とする入門8式太極拳・簡化24式太極拳を中心に行なうことで脚筋力強化に繋げていく。また、自宅でできる健康づくりのワンポイント講座を毎回行い、健康づくりに必要な知識と実践学習を行なった。

【プログラム】

	日程	内 容	ワンポイント
1	10/7		太極拳とは
2	10/14		体成分分析測定
3	10/21	① 初心者向けの8式太極拳(入門太極拳)	無理のない体の使い方
4	10/28	入門太極拳を毎回初めに套路の実践	脚筋力強化
5	11/4	② 練功十八法前段	手腕の体操
6	11/11	立位の中国式体操を準備体操として実践	体幹の体操
7	11/18	③ 関節操	足脚の体操
8	11/25	④ 簡化二十四式太極拳	生活習慣病予防の運動
9	12/2	24の型で構成された中国の制定太極拳	スタミナ(持久力)強化
10	12/9	歩型・歩法の実践で脚筋力アップ	腕貯筋
11	12/16	⑤ 寝転んでリラックスストレッチ	腹貯筋
12	12/23		健康せたがやプラス1



健康せたがや^{プラス}1

【参加者の特徴】

これまで保健センターで募集した講座・教室のうち、応募総数が最多の254人であった。そのため、参加者全員が保健センターを初めて利用される方々であった。また、今年度は70歳代の方を中心とした応募がほとんどであったが、69歳以下の方の応募が多かった。その結果、参加者は全員69歳以下の方となった。

体成分測定を実施した30人の結果では、体脂肪率で肥満を示す、女性28.0%以上の方が27人中18人(66.7%)、男性20.0%以上の方が3人中1人(33.4%)と肥満の方の割合が多かった。

【結 果】

この教室は、実施内容と脚筋力アップの目的を明確にすることを意識した教室名「太極拳&脚筋力アップ教室」として公募した。また、太極拳動作が健康づくりに役立つという最近のメディアの情報発信も手助けしてか、これまでにない応募が殺到した。(当選倍率8.5倍)

太極拳経験者2人(6.7%)、未経験者28人(93.3%)と初めて太極拳に挑戦される方々であった。

この教室では、教室終了時にアンケート調査を実施した。(回答20人)

教室をきっかけに変化のあった項目では、20人全員が「生活に張りができた。意欲が増した」、「リラクゼーションやストレス解消を心掛けるようになった」と回答された。

「参加の目的は達成されましたか？」の問いに、「達成した」「おおむね達成した」と回答された方が18人(90.0%)であった。多くの方が参加前の期待値を実現できたことが伺える。

その他、参加をきっかけに、身体に関して気づいたことや変化はありましたか？の問いに、「良い姿勢を心がけるようになった」18人(90.0%)、「体調がよくなった・体が楽になった」16人(80.0%)、「体操をするようになった」16人(80.0%)などが挙げられる。

【考 察】

今回の教室では、運動種目の題材を「太極拳」としたが、その種目だけの実践にとどまらず、健康づくりのワンポイント講座を毎回行なった。そのことが、終了時アンケートの結果に反映したと思われる。運動の基本の「き」を通して、運動の気づきと理解を提供できたのではないかとと思われる。また、太極拳特有の呼吸と間の相乗効果を与えることで、運動の心地よさや日常生活での効果を挙げる方が見受けられたのではないかと考えられる。

【ま と め】

「健康せたがやプラス1」に繋がる取り組みの一つとして健康増進指導を行なってきたが、教室開始時には、「健康せたがやプラス1」を知っている人はほとんどいなかった。この教室を通して、プラス1を見つけた方も多くいたのではないかとと思われる。

運動教室に限らず、様々な事業において「健康せたがやプラス1」の取り組みを広く普及していくことが、区民全体の健康づくりの近道と考えられる。



壮年期世代の健康づくり (土曜日3講座・平日夜間4講座)

【概要・目的】

働き盛り世代の健康状態悪化から、メタボリックシンドロームおよび生活習慣病の改善を図る必要を迫られている。このような状況から、主体的に実践できる健康づくりの機会を提供するため、59歳以下の方を対象に実践講座を開催した。令和3年度は、就労世代が参加しやすい土曜日3講座・夜間4講座を開催した。

生活習慣改善のきっかけづくりと自分に合った安全で効果的な運動の実践。また、こころの健康づくりや食生活の改善を含めた健康課題への気づきと行動を変化させる意識を促した。また、希望者には体成分分析測定を行い、具体的な体の状態を知り目標達成へのモチベーションアップを計る。

【開催日時】

土曜日講座（第2・4週の隔週）全6回 午前9時40分～11時20分（80分）

- | | |
|-----------------------|--------------|
| ① はじめてのバレエストレッチ講座 | 4月24日～7月10日 |
| ② 大人の部活 サーキットトレーニング講座 | 9月11日～11月27日 |
| ③ リズムダンス&エクササイズ講座 | 1月8日～3月26日 |

（*新型コロナウイルス感染症拡大のため、5/8.22、6/12の3回を中止した）

夜間講座（毎週）全8回 午後6時30分～8時00分（90分）

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ④ はじめてのピラティス講座 | 4月9日～6月4日 |
| ⑤ 大人の部活 サーキットトレーニング講座 | 6月16日～8月4日 |
| ⑥ 大人の部活 サーキットトレーニング講座 | 9月1日～10月20日 |
| ⑦ カラダ引き締めファイティング講座 | 10月27日～12月22日 |

（*新型コロナウイルス感染症拡大のため、4/28、5/12.19.26、6/2.16の6回を中止した）

【スタッフ】

運動指導員2人・管理栄養士/保健師各1人

【プログラム】

① はじめてのバレエストレッチ講座

音楽に合わせてバレエの動きを取り入れながら行うことで、ストレッチやコアトレーニングをより楽しみながら行えるよう実施した。



春からはじめてのバレエストレッチ講座指導風景

② ⑤ ⑥ 大人の部活 サーキットトレーニング講座

体幹・脚力を中心に、シンプルな動きで日常に取り入れやすい筋力トレーニングを行った。また、ステップ台、エアロビクスなどの有酸素運動も取り入れ体を活発に動かす機会を提供した。

③ リズムダンス&エクササイズ講座

リズムに乗って体を動かすことを通じ、運動を楽しいと思ってもらえるよう、音楽に合わせたフィットネスダンスを提供した。

④ はじめてのピラティス講座

無理のない体本来の自然な動作の習得を促すピラティスのエクササイズを通して、柔軟性の向上と全身の安定・強化を図り、体に負担をかけていたこわばりや癖を軽減することで、より動かしやすい体の習得を目指した。

⑧ カラダ引き締めファイティング講座

音楽に合わせてパンチやキックの動きを中心とした有酸素運動と、体幹や脚を中心とした筋力トレーニングで脂肪燃焼を目指した。



【共通プログラム】

○自宅での運動実践を目指す

各プログラムにおいて、自宅などでも気軽に行えることを目指して資料などを配布した。

○食のアドバイス

各講座の中で、「疲労回復」や「バランスのいい食事」を中心に、参加者の年代や興味に合わせて、菓子のエネルギー量の話などを取り入れた講話を行った。

○休養アドバイス

自分のストレスを知る方法や上手にストレスコントロールする方法、笑いをテーマにした講話などとリラクゼーション体験を行った。

○体成分分析測定

測定することで体型や筋肉量に興味を持ち、自分の体への気づきや今後の意識づけができた。

【まとめ】

定期的に継続できる効果的な運動の実践講座を開催できた。また、生活習慣病予防で大切な「栄養」「休養」を取り入れ、「健康づくりの三本柱」についてバランスよく意識向上を促した。また、参加するだけでなく、職場でもできるストレッチや自宅での筋力づくり体操など、主体的な実践を促した。この講座では、健康課題への気づきと行動変容につながるプログラムの提供が重要である。

今後は、壮年期世代に向けた周知を強化し、50歳以下の参加率を上げることが最大の課題である。

世田谷区立保健センター事業概要
(令和4年度)

令和4年8月発行

編集・発行 公益財団法人 世田谷区保健センター
〒156-0043

東京都世田谷区松原6-37-10
(区立保健医療福祉総合プラザ内)
電話 (03) 6265-7441