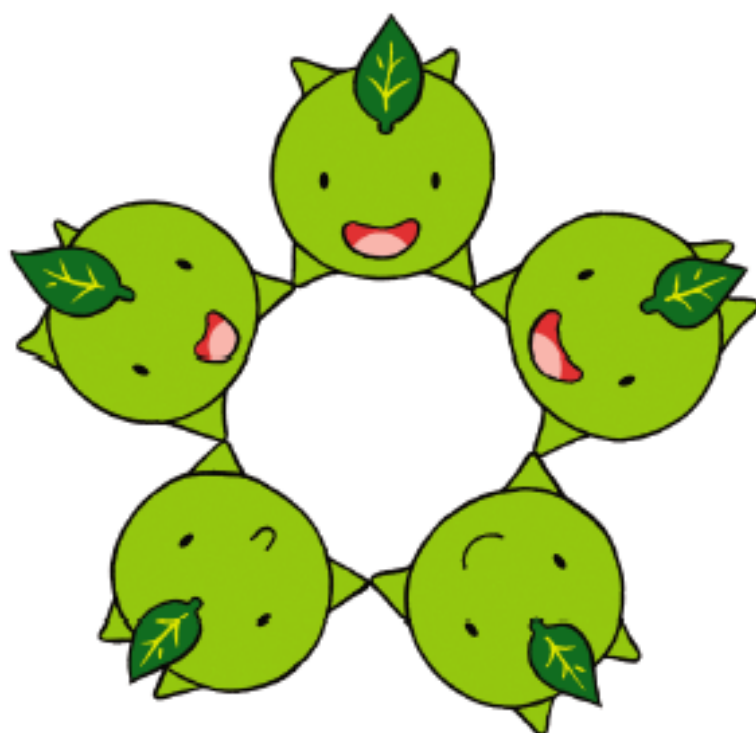


令和2年度  
健康長寿の3要素実践促進事業  
〈長寿力向上教室〉

報 告 書



生きがいと健康づくりのイメージキャラクター「ちゃっぴー」 ©静岡県

令和3年7月

# は じ め に

しずおか健康長寿財団は、高齢者をはじめ、あらゆる世代の参加を得て、県民の「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」を支援することにより、明るく活力ある長寿社会の実現に寄与することを目的に、平成3年10月に設立されました。

当財団の使命の一つとして、“健康長寿日本一”を目指して県民の健康寿命を延ばすことが挙げられます。厚生労働省が公表した平成22年、25年、28年の健康寿命の平均値では、静岡県は、女性が75.43歳、男性が72.15歳となり、男女共に全国第2位とトップレベルにあります。この結果は、これまで県、市町及び関係団体と連携して活動してきた当財団がささやかながら貢献したものと誇らしく思います。今後も高齢化が進むなか、健康寿命と平均寿命の約10年の差を縮めることは大きな課題になっています。この差をできるだけ縮めるために、県民一体で健康づくりを進める必要があります。

「健康長寿の3要素実践促進事業」は、平成28年度に静岡県と連携して事業を開始し、本年度で6年目を迎えました。本事業は、健康長寿の3要素(運動、食生活、社会参加)の実践促進により、地域の65歳以上の方々の健康増進を図るものであり、今まで実施した5年間で一定の成果を積み上げてきています。本事業のもう一つの目的は、実施地区以外でも県内で広く健康長寿の3要素を実践していただくための効果的なプログラムを開発することにあります。各市町や関係団体がこの報告書をさらなる健康づくりに活用していただければ幸いです。

結びに、本事業の実施にあたり、格別の御支援、御協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

令和3年7月

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

理事長 佐古 伊康

# 目 次

## I 事業概要

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| 1 | 背 景             | 1 |
| 2 | 目 的             | 2 |
| 3 | 内 容             | 2 |
| 4 | シニア版ふじ 33 プログラム | 2 |
| 5 | 実施体制            | 2 |

## II 長寿力向上教室（3 ヲ月介入型）

|   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 1 | 概 要               | 3  |
| 2 | 実施状況              | 3  |
| 3 | スケジュール            | 4  |
| 4 | 内 容               | 5  |
| 5 | 測定および教室終了時アンケート結果 | 12 |
| 6 | 協力市町・団体の感想        | 24 |
| 7 | 考 察               | 25 |

## III 長寿力向上教室（ふじ 33 活用型）

|   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 1 | 概 要               | 26 |
| 2 | 実施状況              | 26 |
| 3 | スケジュール            | 27 |
| 4 | 内 容               | 28 |
| 5 | 測定および教室終了時アンケート結果 | 31 |
| 6 | 協力市町・団体の感想        | 41 |
| 7 | 考 察               | 42 |

## IV 研究成果 43

## V 事業協力者 44

# I 事業概要

## 1 背景

静岡県の健康寿命は全国トップクラスであるが、健康寿命と平均寿命の差は、男性が 8.58 年、女性が 11.95 年と開いており、この差を縮めることが大きな課題となっている。

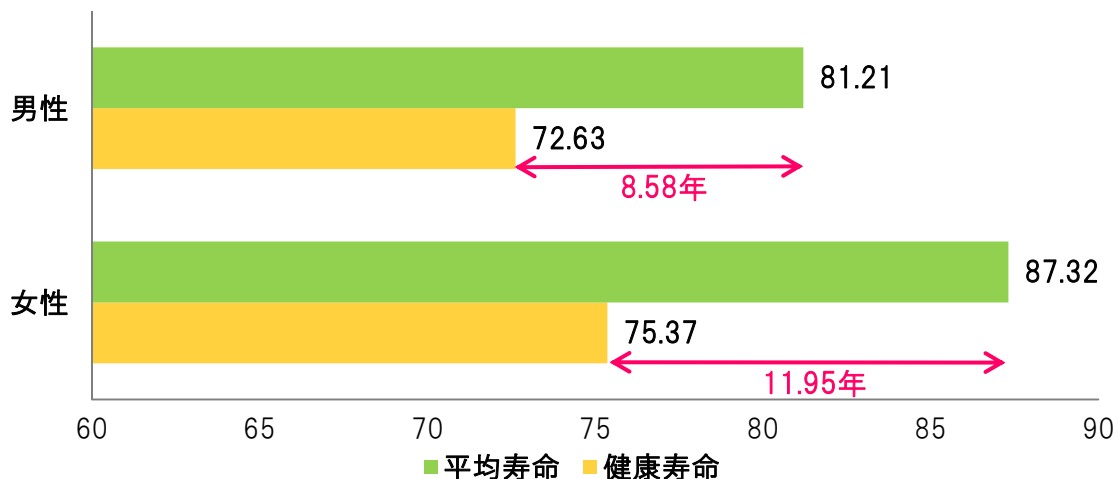
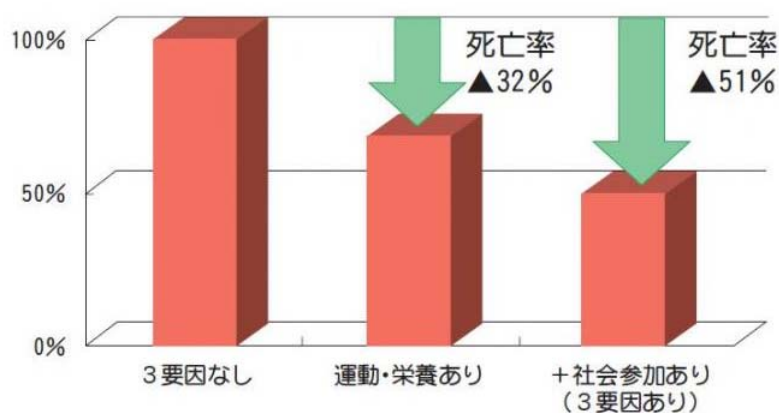


図 1 静岡県の平均寿命と健康寿命の差(平成 28 年)

出典: 健康寿命…厚生労働省健康日本 21(第二次)推進専門委員会資料  
平均寿命…厚生労働科学研究班の計算式、総務省推計人口、厚生労働省人口動態統計資料を用いて、静岡県で独自に算出  
(社会健康医学研究推進基本計画 2018 年 3 月静岡県より)

一方、高齢者を対象としたコホート調査研究の結果、運動と食生活に気を付けていることに加え、社会参加をする人は長生きできる傾向があることから、静岡県は、「運動」「食生活」「社会参加」を健康長寿の 3 要素として、健康寿命の延伸を図るための施策や取り組みを積極的に進めている。



\* 性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比  
静岡県高齢者コホート調査研究による

図 2 運動・栄養・社会参加の有無と死亡率

## 2 目 的

健康長寿の3要素（運動、食生活、社会参加）実践促進のプログラムを地域において実践し、その地域の65歳以上の高齢者の健康度の向上を図るとともに、効果的なプログラムの開発のための検証を行う。また、本事業を通じて、地域のリーダー養成も併せて行う。（平成28年度から実施）

## 3 内 容

県内各地で「長寿力向上教室（3ヵ月介入型）」および「長寿力向上教室（ふじ33活用型）」を開催する。また、初回と最終回には、体力測定や健康関連指標の測定を行い分析することで、プログラムの効果検証および開発を行う。

## 4 シニア版ふじ33プログラム

静岡県は、シニア世代の生活習慣改善のためのプログラムとして、シニア版ふじ33プログラムを開発した。

シニア版ふじ33プログラムは、運動、食生活、社会参加の3つの分野のメニューを3人一組で、3ヵ月間実践することで、生活習慣の改善を図るプログラムである。



図3 シニア版ふじ33プログラムガイドブック

## 5 実施体制

主催：公益財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県

協力：県内の市町および市町社会福祉協議会等

東海大学体育学部（久保田晃生教授、萩裕美子教授）

表1 教室の実施体制

| 区分    | 教室運営           | 監修・効果検証                        |
|-------|----------------|--------------------------------|
| 全 体   | しずおか健康長寿財団・市町等 | 久保田晃生教授(東海大学)<br>萩 裕美子教授(東海大学) |
| 運 動   | 健康運動指導士        | 久保田晃生教授(東海大学)                  |
| 食 生 活 | 管理栄養士          | 萩 裕美子教授(東海大学)                  |
| 社会参加  | 健康運動指導士等       | 久保田晃生教授(東海大学)                  |
| 健康管理  | 保健師・看護師        |                                |

## II 長寿力向上教室（3ヵ月介入型）

### 1 概要

当財団で作成したテキスト等を活用し、全13回の健康教室の開催とその効果検証を実施した。1回目と12回目は教室評価や参加者への動機付けのための測定会、2回目から11回目までは健康長寿の3要素（運動、食生活、社会参加）の実践教室を実施した。13回目は、教室参加者を対象に、測定会の結果説明会を実施した。



図4 長寿力向上教室(3ヵ月介入型)の流れ

### 2 実施状況

令和2年度は、2市（焼津市、下田市）で教室を実施した。

表2 教室の実施状況(3ヵ月介入型)

|   | 実施市町 | 時期・会場                                         | 人数 | 協力市町・団体                        |
|---|------|-----------------------------------------------|----|--------------------------------|
| 1 | 焼津市  | 令和2年7月6日～9月14日<br>結果説明会：令和2年9月28日<br>田尻北浜北公会堂 | 21 | さわやかクラブやいづ 北寿会<br>焼津市地域包括ケア推進課 |
| 2 | 下田市  | 令和2年10月8日～12月24日<br>結果説明会：令和3年1月14日<br>板戸区集会場 | 14 | 下田市市民保健課                       |
| 計 |      |                                               | 35 |                                |

### 3 スケジュール

表 3 スケジュール(3 ヶ月介入型) 下田市での実施例

|    | 運動                        | 食生活       | 社会参加                          | その他      |
|----|---------------------------|-----------|-------------------------------|----------|
| 1  | 測定会                       |           |                               |          |
| 2  | すこやかエブリデー<br>運動カード「ひざ痛予防」 |           | 目標設定                          | 感染症予防    |
| 3  | すこやかエブリデー<br>運動カード「転倒予防」  | バランスの良い食事 |                               |          |
| 4  | すこやかエブリデー<br>運動カード「肩こり予防」 |           | ウォーキングマップ<br>づくり①             |          |
| 5  | すこやかエブリデー<br>運動カード「ロコモ予防」 | 減塩        |                               |          |
| 6  | すこやかエブリデー<br>運動カード「腰痛予防」  |           | 川柳づくり                         |          |
| 7  | すこやかエブリデー<br>運動カード復習      | 低栄養予防     |                               | 健康長寿の3要素 |
| 8  | すこやかエブリデー<br>運動カード復習      |           |                               | オーラルフレイル |
| 9  | すこやかエブリデー<br>運動カード復習      | 自分の食事チェック | 運動カード声掛け                      |          |
| 10 | すこやかエブリデー<br>運動カード復習      |           | ウォーキングマップ<br>づくり②<br>運動カード声掛け |          |
| 11 | すこやかエブリデー<br>運動カード復習      | 中食・外食     | 運動カード声掛け                      |          |
| 12 | 測定会                       |           |                               |          |
| 13 | 結果説明会・今後の活動継続について         |           |                               |          |

※7「健康長寿の3要素」は東海大学(久保田教授)のリモートによるオンライン講義

※8「オーラルフレイル」は静岡県後期高齢者医療広域連合による講義

## 4 内 容

### (1) 測定会

教室の1回目と12回目に、教室評価や参加者への動機付けのための測定会を実施した。

#### 体力測定・体組成測定

開眼片足立ち、握力、Timed Up & Go test、長座体前屈の測定を実施した。また、In Body（体成分分析装置）を使用して、体組成の測定を実施した。



図5 体力測定



図6 体組成測定

#### 調査票記入

シニア版ふじ33プログラムガイドブックの自己チェック項目の記入および社会関連性指標の記入を実施した。



図7 調査票記入①



図8 調査票記入②

## 歩数および身体活動量の測定

活動量計を配布し、身体活動量の測定を実施した。

(オムロン活動量計 Active style Pro)



図 9 オムロン活動量計

## (2) 運動

### すこやかエブリデー

しずおか健康長寿財団が制作した健康長寿体操・すこやかエブリデー（音楽に合わせて身体を動かす約 8 分間の体操）を実施した。



図 10 すこやかエブリデー①



図 11 すこやかエブリデー②

## 運動カード

「ひざ痛予防」「転倒予防」「肩こり予防」「ロコモ予防」「腰痛予防」のテーマに関して、それぞれ 5 種類の予防運動を記載した運動カードの内容を実践した。



図 12 運動カード①



図 13 運動カード②

### (3) 食生活

#### バランスのよい食事

糖質、脂質、たんぱく質などの栄養素についての講義や、食事の多様性の自己チェックなどを行った。



図 14 食生活の講義①



図 15 食生活の講義②

#### 減塩

減塩が必要な理由や食塩摂取量の目標値などについての講義を行った。



図 16 塩分指導用フードモデル

| お塩のとりかたチェック票                                                                  |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| あなたの過去1か月間の食べ方について数えてください。各項目1つに○をつけてください。                                    |              |              |             |
|                                                                               | ①            | ②            | ③           |
| 1 あなたの食べる量は、同世代の男性と比べてどうですか                                                   | 少なめ〜<br>ふつう  | 多め           | かなり多め       |
| ☆ あなたの好きな食べ物は、外食の味付けと比べてどうですか                                                 | うす味          | 同じくらい        | 濃いめ         |
| 3 お弁当やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか                                                  | 少なめ          | お身の<br>片割くらい | たっぷり        |
| 4 食卓で、漬けた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料をいれますか<br>(茶漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)       | ほとんど<br>使わない | はとんど<br>使う   | 使う<br>ことが多い |
| ☆ 毎日、焼き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライス<br>など味の濃い料理を食べますか                           | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 6 ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類                                                     | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 7 めん類の汁はどのくらい飲みますか                                                            | 少し<br>飲む     | 半分<br>くらい飲む  | 全部<br>飲む    |
| ☆ みそ汁、スープなどの汁物類                                                               | 1日<br>1杯以下   | 1日<br>2杯程度   | 1日<br>3杯以上  |
| 9 塩鮓、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)                                                        | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 10 煮物(煮魚、肉煮、肉じゃが、炊飯煮など)                                                       | 1日<br>1回以下   | 1日<br>2回くらい  | 1日<br>3回以上  |
| 11 かまぼこ、ちくわ、さつぷ揚げなど練製品                                                        | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 12 塩辛、佃煮、金山餅みそ、たらこ、乾太子、塩昆布など塩漬食品                                              | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 13 漬物(梅干し、白菜漬、キュウリ漬、キムチなど)                                                    | 1日<br>1回以下   | 1日<br>2回くらい  | 1日<br>3回以上  |
| 14 せんべい、餅ど、ポテトチップスなどのスナック菓子、<br>ファストフード、冷凍食品、冷凍うどん、冷凍餃子、<br>冷凍うどん、冷凍うどん、冷凍うどん | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 15 スーパーコンビニ、お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜                                                  | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| ☆ ファストフード(ハンバーガー、ホットドッグ、フライドポテトなど)                                            | 週1〜<br>2回以下  | 週2〜<br>4回くらい | 週3回<br>以上   |
| 17 インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)                                                   | 週1回以下        | 週2〜<br>4回くらい | 週5回<br>以上   |
| 18 練乳、から揚げ                                                                    | 週1回未満        | 週2〜<br>4回くらい | 週3回<br>以上   |
| 19 ハンバーガー、メンチカツ、ギョウザ                                                          | 週1回未満        | 週2〜<br>4回くらい | 週3回<br>以上   |

◆①、②に○をついた項目にある数字を足して合計点を算出します。①は0点です。  
◆★の項目は、特に注意しましょう!

合計  点

図 17 ふじのくにのお塩のとりかたチェック

## **低栄養予防**

低栄養のチェックをした後、たんぱく質の摂取などに関する講義を行った。

## **自分の食事チェック**

前日に何を食べたかを振り返り用紙に記入することで、自身の食事内容の過不足を確認した。

## **中食・外食**

中食・外食についての説明の他、栄養成分表示や消費期限と賞味期限の違いなどについての講義を行った。



図 18 食生活の講義③



図 19 食生活の講義④



図 20 食生活の講義⑤



図 21 食生活の講義⑥

## (4) 社会参加

### ウォーキングマップ作成

参加者同士の交流や近隣のウォーキング環境の認知、作成後のマップの活用等を想定して、グループでウォーキングマップを作成・発表した。



図 22 ウォーキングマップ作成①



図 23 ウォーキングマップ作成②



図 24 ウォーキングマップ完成品①



図 25 ウォーキングマップ完成品②

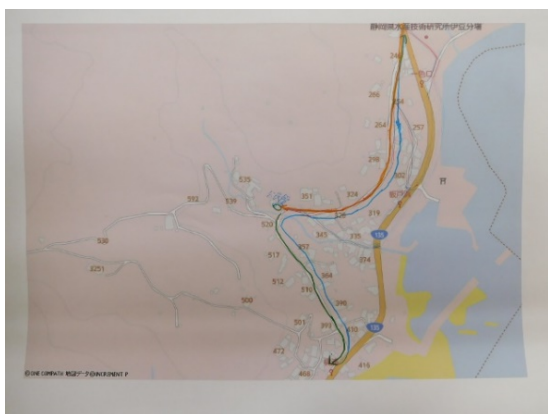


図 26 ウォーキングマップ完成品③

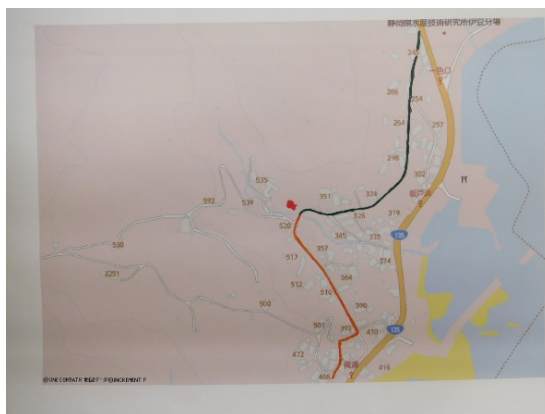


図 27 ウォーキングマップ完成品④

## 川柳づくり

健康長寿をテーマとした川柳を作成・発表した。



図 28 川柳づくり①



図 29 川柳づくり②

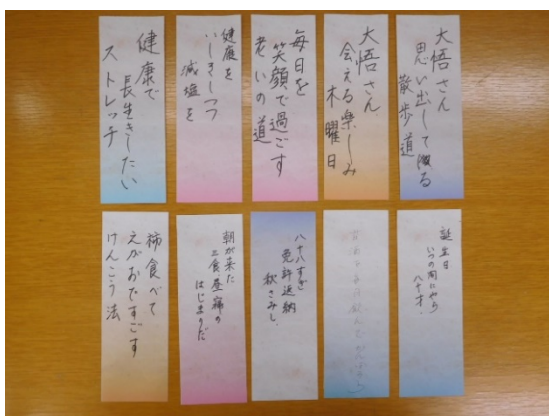


図 30 川柳づくり③



図 31 川柳づくり④

## 運動の声かけ

「運動カード」の内容を各グループが当番制で声かけ役を担った。



図 32 運動の声かけ①



図 33 運動の声かけ②

## (4) その他

### 健康長寿の3要素（リモート）

健康長寿の3要素についてのリモートによる講義や運動指導を実施した。



図 34 リモートによる講義



図 35 リモートによる運動指導

### 結果説明会

1回目および12回目に実施した測定会の結果説明を実施した。また、話し合いの時間を設けて、教室期間中に達成できたことや今後継続していくための工夫等を話し合った。



図 36 結果説明会①



図 37 結果説明会②

## 5 測定および教室終了時アンケート結果

### (1) 測定日

#### 教室開始時および終了時の測定

焼津市：令和2年7月6日（月）、9月14日（月）

下田市：令和2年10月8日（木）、12月24日（木）

※歩数は、教室開始時および終了時の1週間に測定を実施。

（教室前後ともに10時間以上の装着時間が3日以上あるデータのみ採用）

### (2) 分析対象者

教室参加者 35 名

（男性：6 名、女性：29 名、平均年齢：80.4±5.9 歳）

表 4 分析対象者性別表 （単位：名）

| 男性 | 女性 | 計  |
|----|----|----|
| 6  | 29 | 35 |

表 5 分析対象者年齢表

（単位：名）

| 65～69 歳 | 70～74 歳 | 75～79 歳 | 80～84 歳 | 85～89 歳 | 90 歳～ | 計  |
|---------|---------|---------|---------|---------|-------|----|
| 1       | 7       | 3       | 15      | 8       | 1     | 35 |

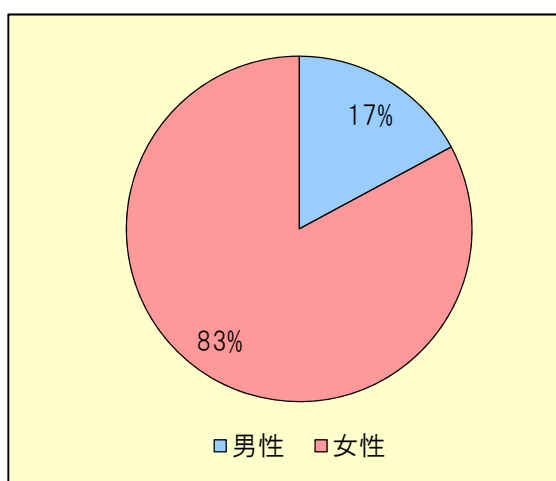


図 38 分析対象者性別グラフ

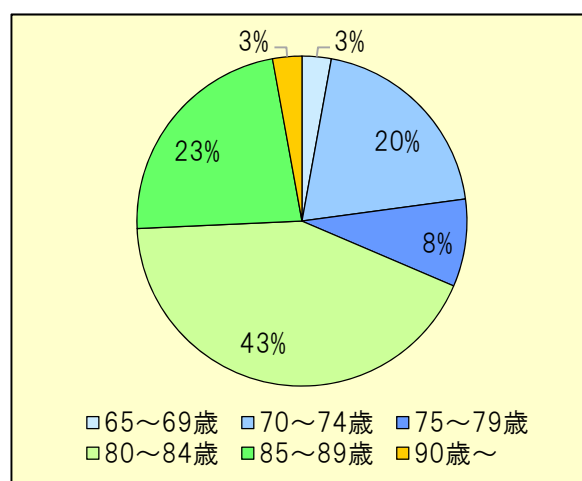


図 39 分析対象者年齢グラフ

### (3) 出席率

表 6 出席率の推移表（焼津）

(%)

| 1 回  | 2 回  | 3 回  | 4 回  | 5 回  | 6 回  | 7 回  | 8 回  | 9 回  | 10 回 | 11 回 | 平均   |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 76.2 | 81.0 | 90.5 | 81.0 | 85.7 | 90.5 | 81.0 | 85.7 | 81.0 | 85.7 | 85.7 | 84.0 |

表 7 出席率の推移表（下田）

(%)

| 1 回  | 2 回  | 3 回  | 4 回  | 5 回  | 6 回  | 7 回  | 8 回  | 9 回  | 10 回 | 11 回 | 12 回 | 13 回 | 平均   |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 92.9 | 78.6 | 85.7 | 71.4 | 85.7 | 92.9 | 92.9 | 71.4 | 92.9 | 100  | 92.9 | 100  | 92.9 | 88.5 |

### (4) 評価項目

運 動 面：開眼片足立ち、握力、Timed Up & Go test、長座体前屈、  
運動・運動習慣の自己チェック、歩数

食 生 活：お塩のとりかたチェック、食生活の自己チェック

社会参加：社会関連性指標、社会参加の自己チェック

そ の 他：健康管理の自己チェック、体組成（体重、体脂肪量、筋肉量）

### (5) 分析方法

体力測定項目、歩数、体組成項目は、対応のある t 検定を実施した。お塩のとり方チェック、自己チェック票項目、社会関連性指標は、ウィルコクソンの符号順位検定を実施した。

分析には SPSS（統計解析ソフト）を使用し、P 値が 5%未満（ $p < 0.05$ ）の場合に有意差ありとした。

## (5) 分析結果概要

分析の結果、長座体前屈、社会関連性指標のうち「生活の安心感」と合計得点、自己チェック票の社会参加項目において有意な向上、体重、体脂肪量に有意な低下が認められた。

表 8 分析結果概要①

| 項目                    | 分析人数      | 教室開始時             | 教室終了時             | t 値          | p 値                 |
|-----------------------|-----------|-------------------|-------------------|--------------|---------------------|
| 開眼片足立ち(秒)             | 27        | 20.9±19.9         | 25.0±22.7         | 1.998        | 0.056               |
| 握力(kg)                | 27        | 22.5±7.0          | 22.8±7.2          | 0.475        | 0.639               |
| Timed Up & Go test(秒) | 27        | 7.14±1.82         | 7.19±1.65         | 0.284        | 0.779               |
| <b>長座体前屈(cm)</b>      | <b>28</b> | <b>33.9±10.8</b>  | <b>37.3±9.1</b>   | <b>2.954</b> | <b>0.006**</b>      |
| 歩数(歩)                 | 11        | 4106.6<br>±2389.3 | 4711.6<br>±2982.8 | 0.847        | 0.417               |
| お塩のとりかたチェック(点)        | 29        | 8.5±4.2           | 7.5±4.3           |              | 0.084               |
| 体組成                   |           |                   |                   |              |                     |
| <b>体重(kg)</b>         | <b>28</b> | <b>52.6±10.9</b>  | <b>52.2±10.7</b>  | <b>2.766</b> | <b>0.010*</b>       |
| <b>体脂肪量(kg)</b>       | <b>28</b> | <b>16.5±6.6</b>   | <b>15.9±6.5</b>   | <b>4.837</b> | <b>&lt;0.001***</b> |
| 筋肉量(kg)               | 28        | 34.0±5.7          | 34.1±5.5          | 0.988        | 0.332               |
| 社会関連性指標 (点)           |           |                   |                   |              |                     |
| 生活の主体性                | 30        | 3.5±0.9           | 3.7±0.7           |              | 0.141               |
| 社会への関心                | 30        | 3.5±1.5           | 3.7±1.2           |              | 0.134               |
| 他者とのかかわり              | 31        | 2.8±0.5           | 2.8±0.5           |              | 0.783               |
| 身近な社会参加               | 30        | 3.5±0.5           | 3.7±0.5           |              | 0.132               |
| <b>生活の安心感</b>         | <b>30</b> | <b>1.7±0.4</b>    | <b>1.9±0.3</b>    |              | <b>0.025*</b>       |
| <b>合計</b>             | <b>30</b> | <b>15.1±2.1</b>   | <b>15.8±2.0</b>   |              | <b>0.025*</b>       |
| 自己チェック票               |           |                   |                   |              |                     |
| 運動(点)                 | 31        | 4.6±2.2           | 4.8±2.0           |              | 0.235               |
| 食生活(点)                | 31        | 11.2±2.6          | 11.6±2.6          |              | 0.354               |
| <b>社会参加(点)</b>        | <b>31</b> | <b>4.1±1.5</b>    | <b>5.0±1.5</b>    |              | <b>0.007**</b>      |
| 健康管理(点)               | 31        | 4.9±0.9           | 5.0±0.9           |              | 0.180               |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## (6) 項目別分析結果

### ①開眼片足立ち (秒)

片足を床から離した状態の持続時間。  
(最大 60 秒測定)



図 40 開眼片足立ち測定の様子

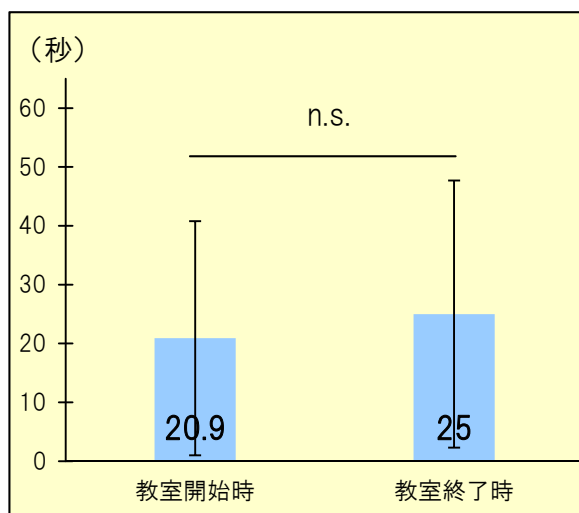


図 41 開眼片足立ちの変化表グラフ

表 9 開眼片足立ちの変化表

| 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時     | t 値   | p 値   |
|------|-----------|-----------|-------|-------|
| 27   | 20.9±19.9 | 25.0±22.7 | 1.998 | 0.056 |

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ ,  $p < 0.001^{***}$

値は平均値±標準偏差

### ②握力 (kg)

握力計を力いっぱい握った値。



図 42 握力測定の様子

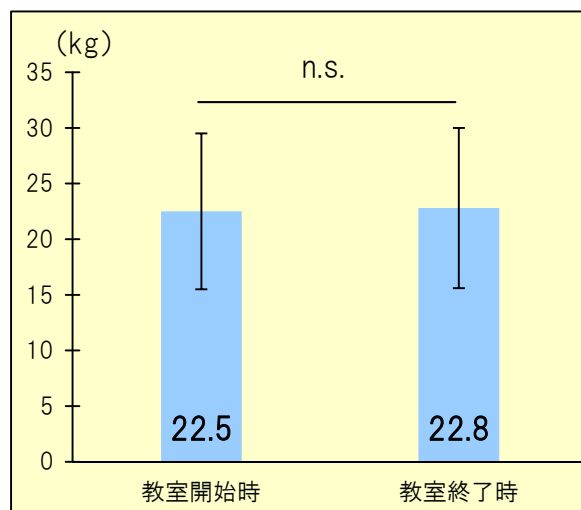


図 43 握力の変化表グラフ

表 10 握力の変化表

| 分析人数 | 教室開始時    | 教室終了時    | t 値   | p 値   |
|------|----------|----------|-------|-------|
| 27   | 22.5±7.0 | 22.8±7.2 | 0.475 | 0.639 |

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ ,  $p < 0.001^{***}$

値は平均値±標準偏差

### ③Timed Up & Go test (秒)

椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間。



図 44 Timed Up & Go test 測定の様子

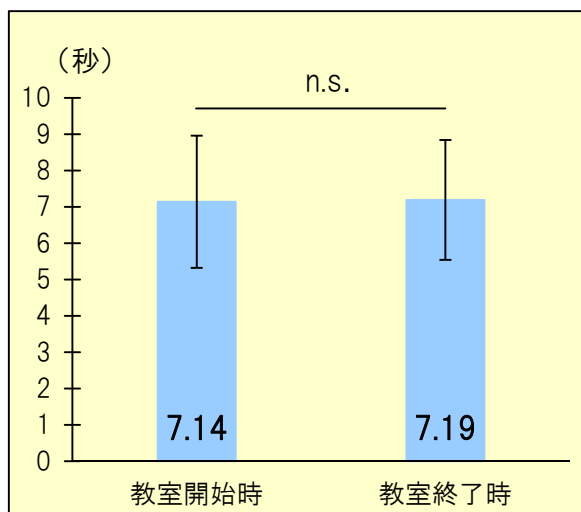


図 45 Timed Up & Go test の変化表グラフ

表 11 Timed Up & Go test の変化表

| 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時     | t 値   | p 値   |
|------|-----------|-----------|-------|-------|
| 27   | 7.14±1.82 | 7.19±1.65 | 0.284 | 0.779 |

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ ,  $p < 0.001^{***}$

値は平均値±標準偏差

### ④長座体前屈 (cm)

長座の体勢で、ひざを曲げないように、両手をできるだけ遠くに伸ばした距離。



図 46 長座体前屈測定の様子

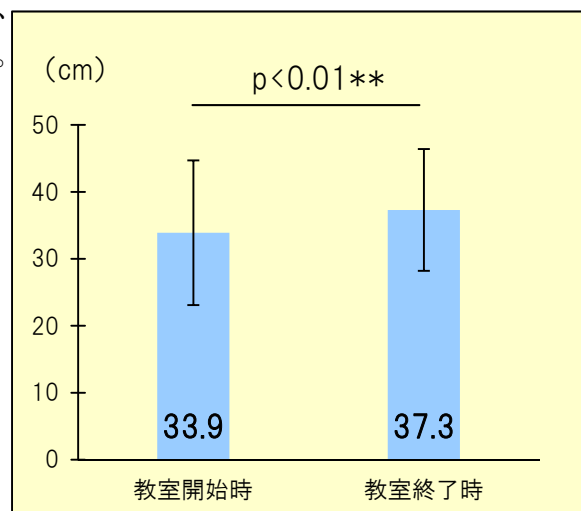


図 47 長座体前屈の変化グラフ

表 12 長座体前屈の変化表

| 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時    | t 値   | p 値     |
|------|-----------|----------|-------|---------|
| 28   | 33.9±10.8 | 37.3±9.1 | 2.954 | 0.006** |

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ ,  $p < 0.001^{***}$

値は平均値±標準偏差

## ⑤歩数（歩）

活動量計（Active style pro HJA - 750C）を1週間装着することで測定された、1日あたりの歩数の平均値。

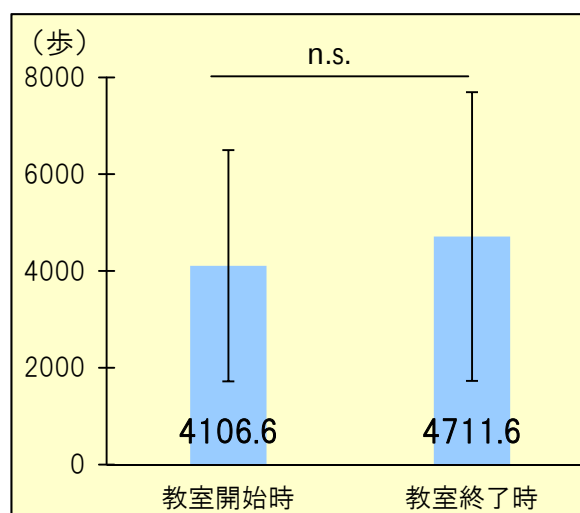


図 48 歩数の変化グラフ

表 13 歩数の変化表

| 分析人数 | 教室開始時         | 教室終了時         | t 値   | p 値   |
|------|---------------|---------------|-------|-------|
| 11   | 4106.6±2389.3 | 4711.6±2982.8 | 0.847 | 0.417 |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## ⑥お塩のとりかたチェック（点）

塩分の摂取状況に関する調査。  
点数が低いほど、望ましい減塩習慣を示す。

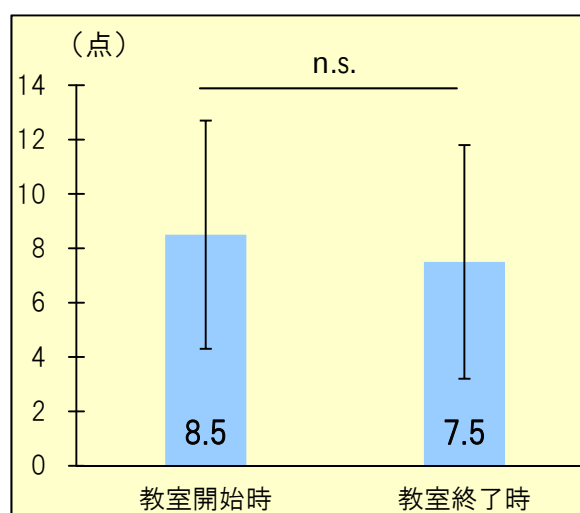


図 49 お塩のとりかたチェックの変化グラフ

表 14 お塩のとりかたチェックの変化表

| 分析人数 | 教室開始時   | 教室終了時   | p 値   |
|------|---------|---------|-------|
| 29   | 8.5±4.2 | 7.5±4.3 | 0.084 |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## ⑦体組成

In Body 570 を使用して、体組成（体重、体脂肪量、筋肉量）を測定した。

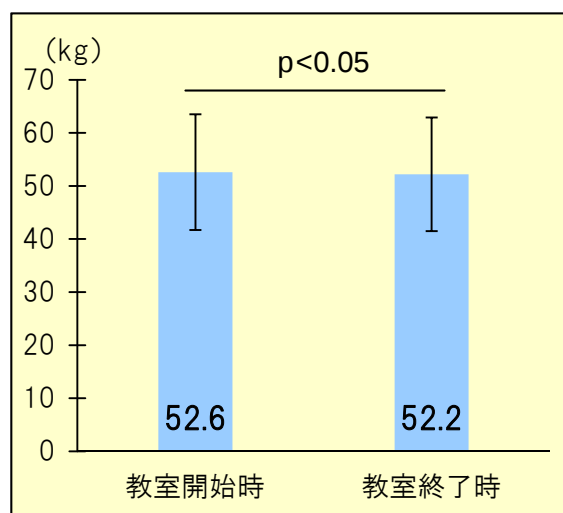


図 50 体重の変化グラフ

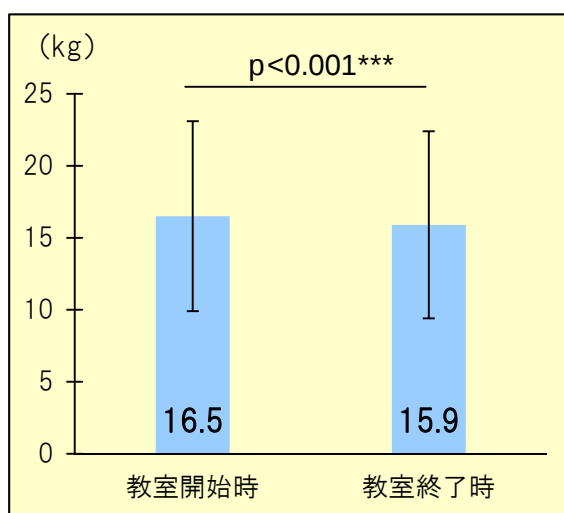


図 51 体脂肪量の変化グラフ

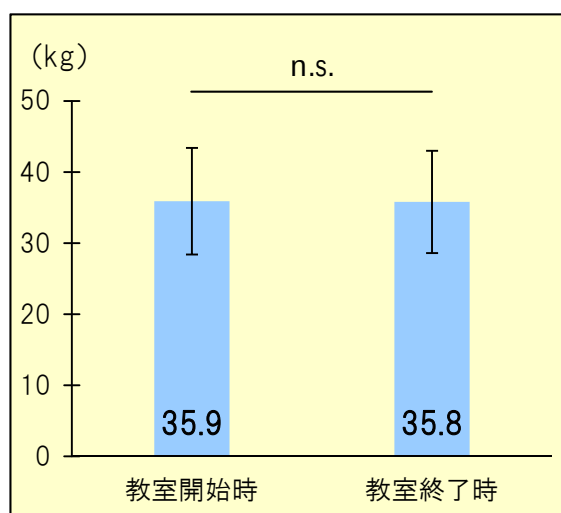


図 52 筋肉量の変化グラフ

表 15 体組成の変化表

| 区分        | 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時     | t 値   | p 値       |
|-----------|------|-----------|-----------|-------|-----------|
| 体重 (kg)   | 28   | 52.6±10.9 | 52.2±10.7 | 2.766 | 0.010*    |
| 体脂肪量 (kg) | 28   | 16.5±6.6  | 15.9±6.5  | 4.837 | <0.001*** |
| 筋肉量 (kg)  | 28   | 34.0±5.7  | 34.1±5.5  | 0.988 | 0.332     |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## ⑧社会関連性指標（点）

地域社会の中での人間関係の有無、環境とのかかわりの頻度等により測定される、人間と環境とのかかわりの質的、量的側面を測定する指標。点数が高いほど、望ましい結果を示す。（全 18 点）

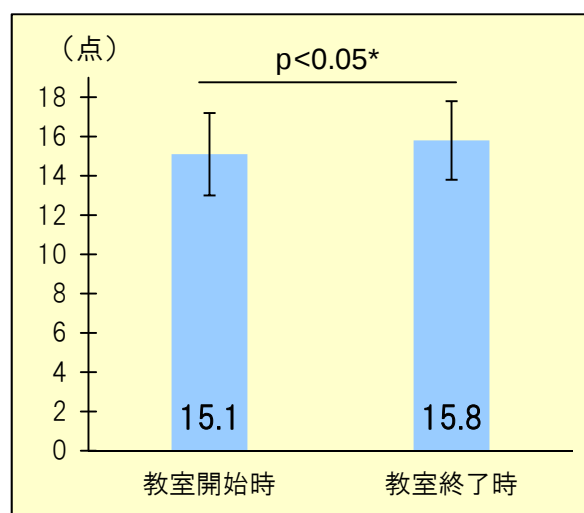


図 53 社会関連性指標合計点の変化グラフ

表 16 社会関連性指標合計点の変化

| 区分       | 分析人数 | 教室開始時    | 教室終了時    | p 値    |
|----------|------|----------|----------|--------|
| 生活の主体性   | 30   | 3.5±0.9  | 3.7±0.7  | 0.141  |
| 社会への関心   | 30   | 3.5±1.5  | 3.7±1.2  | 0.134  |
| 他者とのかかわり | 31   | 2.8±0.5  | 2.8±0.5  | 0.783  |
| 身近な社会参加  | 30   | 3.5±0.5  | 3.7±0.5  | 0.132  |
| 生活の安心感   | 30   | 1.7±0.4  | 1.9±0.3  | 0.025* |
| 合計       | 30   | 15.1±2.1 | 15.8±2.0 | 0.025* |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## ⑨自己チェック（点）

運動・運動習慣 9 項目、食生活 15 項目、社会参加 8 項目、健康管理 6 項目の生活習慣に関する質問を「はい（1 点）」「いいえ（0 点）」で回答する。点数が高いほど、望ましい結果を示す。

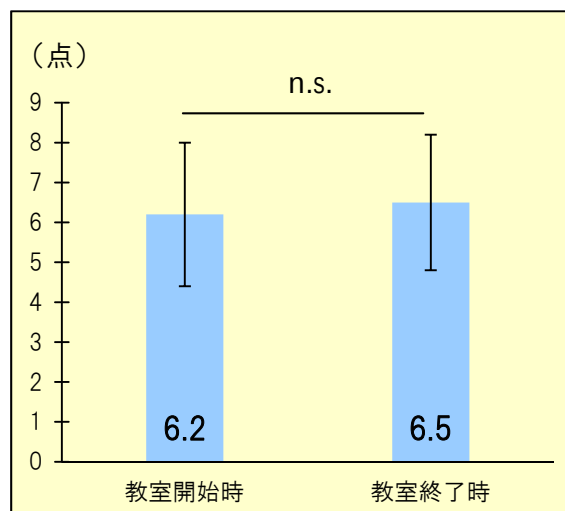


図 54 自己チェック(運動)の変化

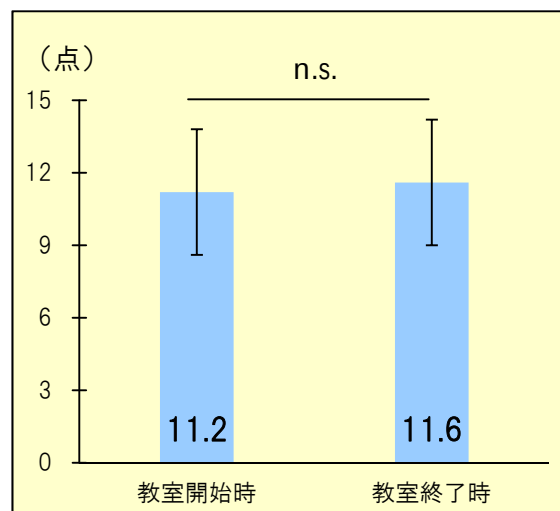


図 55 自己チェック(食生活)の変化

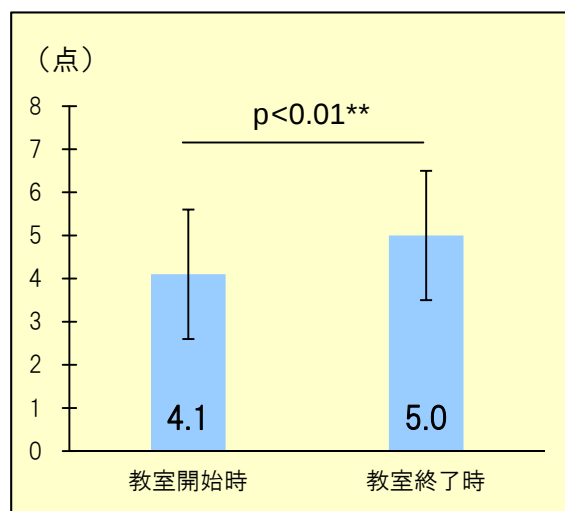


図 56 自己チェック(社会参加)の変化

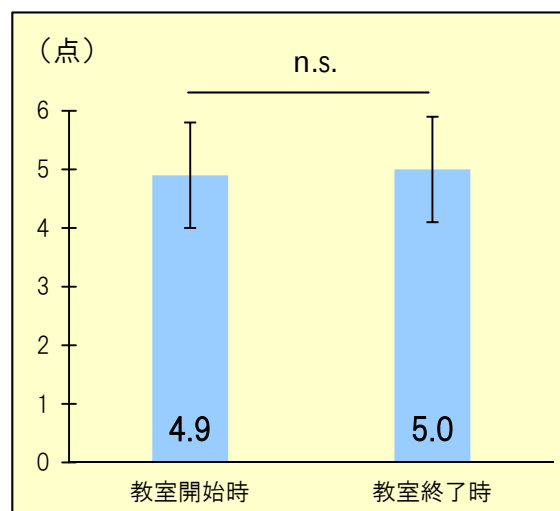


図 57 自己チェック(健康管理)の変化

表 17 自己チェックの変化表

| 区分      | 分析人数 | 教室開始時    | 教室終了時    | p 値     |
|---------|------|----------|----------|---------|
| 運動(点)   | 31   | 4.6±2.2  | 4.8±2.0  | 0.235   |
| 食生活(点)  | 31   | 11.2±2.6 | 11.6±2.6 | 0.354   |
| 社会参加(点) | 31   | 4.1±1.5  | 5.0±1.5  | 0.007** |
| 健康管理(点) | 31   | 4.9±0.9  | 5.0±0.9  | 0.180   |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## (7) 教室終了時アンケート

※「回答者数」が少ない項目は未回答あり

表 18 ①健康長寿の3要素〔運動・栄養・社会参加〕は理解できましたか？

| 理解できた | 理解できなかった | どちらともいえない | 回答者数 |
|-------|----------|-----------|------|
| 26    | 1        | 0         | 27   |

表 19 ②教室の期間〔3ヵ月間〕は適切でしたか？

| 短かった | 適切であった | 長かった | 回答者数 |
|------|--------|------|------|
| 7    | 19     | 0    | 26   |

表 20 ③教室の頻度〔週に1回〕は適切でしたか？

| 少なかった | 適切であった | 多かった | 回答者数 |
|-------|--------|------|------|
| 0     | 27     | 0    | 27   |

表 21 ④教室の時間〔1回1時間30分〕は適切でしたか？

| 短かった | 適切であった | 長かった | 回答者数 |
|------|--------|------|------|
| 2    | 25     | 0    | 27   |

表 22 ⑤-1〔運動〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

| すこやか<br>エブリデー | 運動カード | 回答者数 |
|---------------|-------|------|
| 16            | 16    | 27   |

表 23 ⑤-2〔食生活〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

| バランスの良い食事 | 減塩   | 低栄養予防 | 自分の食事チェック |
|-----------|------|-------|-----------|
| 18        | 20   | 10    | 9         |
| 中食・外食     | 回答者数 |       |           |
| 5         | 27   |       |           |

表 24 ⑤-3〔社会参加〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

| ウォーキング<br>マップづくり | 川柳づくり | 回答者数 |
|------------------|-------|------|
| 18               | 15    | 27   |

表 25 ⑥チャレンジシートを有効活用できたと思いますか？

| 思う | 思わない | どちらともいえない | 回答者数 |
|----|------|-----------|------|
| 22 | 0    | 3         | 25   |

表 26 ⑦教室で使用了教材(運動カード、食生活の資料等)は分かりやすかったですか？

| 分かりやすかった | 分かりにくかった | どちらともいえない | 回答者数 |
|----------|----------|-----------|------|
| 26       | 0        | 0         | 26   |

表 27 ⑧スタッフの指導・対応は適切でしたか？

| 適切であった | 適切でなかった | どちらともいえない | 回答者数 |
|--------|---------|-----------|------|
| 27     | 0       | 0         | 27   |

表 28 ⑨教室に楽しく参加できましたか？

| はい | いいえ | どちらともいえない | 回答者数 |
|----|-----|-----------|------|
| 27 | 0   | 0         | 27   |

表 29 ⑩今後も健康長寿の3要素を意識していこうと思いますか？

| 思う | 思わない | どちらともいえない | 回答者数 |
|----|------|-----------|------|
| 27 | 0    | 0         | 27   |

表 30 ⑪教室で学んだことを、まわりの人たちに広めていきたいと思いますか？

| 思う | 思わない | どちらともいえない | 回答者数 |
|----|------|-----------|------|
| 26 | 0    | 1         | 27   |

表 31 ⑫教室を通じて何か変化はありましたか？(複数回答可)

| やる気が出た   | 自信がついた     | 物事に前向きになった |
|----------|------------|------------|
| 17       | 9          | 13         |
| 体調が良くなった | 体の動きが良くなった | 体の痛みが減った   |
| 6        | 8          | 3          |
| 知識が増えた   | 新しい友人が出来た  | 回答者数       |
| 19       | 11         | 27         |

⑬その他、ご感想やご意見等、自由にご記入下さい。（一部抜粋）

・なかなか、出会いの場が無い中で、集まる機会ができて良かったです。

ご近所の人達と会って一緒に行動する機会が増えて良かったです。

・自己を知ることができた。今回は年齢に差がない集まりで、楽しく参加できた。

スタッフの人達、やさしく接して下さいありがとうございました。

・長い間ありがとうございました。

・とても楽しく勉強させていただき感謝しております。学んだことを活かして、100 歳までも元気に歩き、人生を味わい深く過ごしていきたいと思います。

・栄養バランスなど、特に良かった。体を動かす事があまりなかったので運動カードが役に立つ。

・家のまわりに同年配の方々がいないので、教室に参加するのが大変楽しみだった。

・とてもたのしくて、あっと思う間に過ぎました。ありがとうございました。

・今後も出来るだけ歩くようにしたいと思います。どこへ行くにも車を使ってしまうので。

・毎週楽しみでした。毎日思い出して頑張ります。

・すこやかエブリデー(DVD)をつけて体操を続けるようにしたいと思います。

・楽しく運動できて、とても良かったです。終わってしまうのが残念でさみしいです。

遠くから来ていただき、ありがとうございました。

・自分の目標ができて、具体的な実行ができ、良かったです。ありがとうございました。

・このような機会をつくってもらえたら出席したいのですが、自分だけでも頑張ります。

## 6 協力市町・団体の感想

令和2年度開催の長寿力向上教室は、地元田尻北地区の北寿会を中心に開催いたしました。市からも協力があり、3ヵ月介入型を選択しました。

7月6日から9月28日までの予定で募集し、20名程度の応募があり、夏の暑い盛りの開催にもめげず、喜んで参加をしてくれました。コロナ禍ですから、窓を開けたりクーラーを付けたりと換気には充分気をつけて実施いたしました。体力測定の後、毎回「すこやかエブリデー」の準備体操をして、膝痛予防、転倒予防、ロコモ予防、肩こり予防等について参加者が主体となって実施いたしました。プログラムの内容もさることながら、講師とのコミュニケーションがとても良く、楽しんで参加をしました。

今回は健康に関する川柳づくり等も加わり、運動・栄養・社会参加がバランスよく入っていて、とても有意義な教室になりました。ありがとうございました。

(さわやかクラブやいづ連合会 北寿会)

最初の体力測定では、自分の体力のなさに驚いている人もいました。

運動して体力をつけなければという動機づけにもなったと思います。

週1回、通うのが大変と思っている人が多かったように思いましたが、回を重ねるごとに、楽しみに参加されていました。このようにして集まることは継続したいと、通いの場「板戸さわやか会」として令和3年度から自主的に活動されています。

教室のはじまりは、参加者がお互いに顔見知りではあるけど、ふだん、あまり交流はない様子もうかがえましたが、次第に打ち解けていました。

運動はもちろんですが、栄養の講座にもとても興味があり、栄養士への質問もよくされていました。お互いを励まし合って良い方向に健康づくりを目指していける良い関係づくりができたことがよかったと思います。

(下田市市民保健課)

## 7 考 察

新型コロナウイルス感染症対策として、体調チェック、検温、マスクの着用、定期的な換気（30分に1回以上）などの対策をして、教室を実施した。

教室参加者の性別は男性が17%、女性が83%と女性の割合が多かった。平均年齢は80.4歳で、そのうち23%が前期高齢者、77%が後期高齢者であった。教室の出席率は2箇所とも80%を超えており、比較的高い値を得ることができた。

測定項目では、長座体前屈、社会関連性指標のうち「生活の安心感」と合計得点、自己チェック票の社会参加項目に有意な向上がみられた。長座体前屈の向上は毎回の教室で実施した運動の中のストレッチが効果的であったと考えられる。社会関連性指標と自己チェック票の社会参加項目の向上は、コロナ禍で人と交流する機会が減少している中、毎週集まり、グループワーク等を含めた活動をしたことが効果的であったことが考えられる。

また、体重、体脂肪量に有意な減少がみられた。今回の分析では、どのような層にこのような変化がみられたかは分からないため、今後検証する必要がある。

アンケート結果からは、概ね前向きな回答が得られた。教室を通じての変化に関する項目では、「やる気がでた」、「物事に前向きになった」との回答が半数程度から得られた。このことから、心理面の健康状態の向上にもつながったことが考えられる。

協力市町・団体の感想からは、仲間づくりの場となったことが伺え、健康長寿の3要素である、運動、食生活、社会参加を取り入れた健康教室を実施した意義があったと考えられる。

# Ⅲ 長寿力向上教室（ふじ 33 活用型）

## 1 概 要

静岡県が開発した「シニア版ふじ 33 プログラム」を活用し、全 4 回の健康教室を開催した。1 回目と 4 回目は測定会および健康長寿の 3 要素（運動、食生活、社会参加）の実践教室、2 回目と 3 回目は健康長寿の 3 要素の実践教室を実施した。

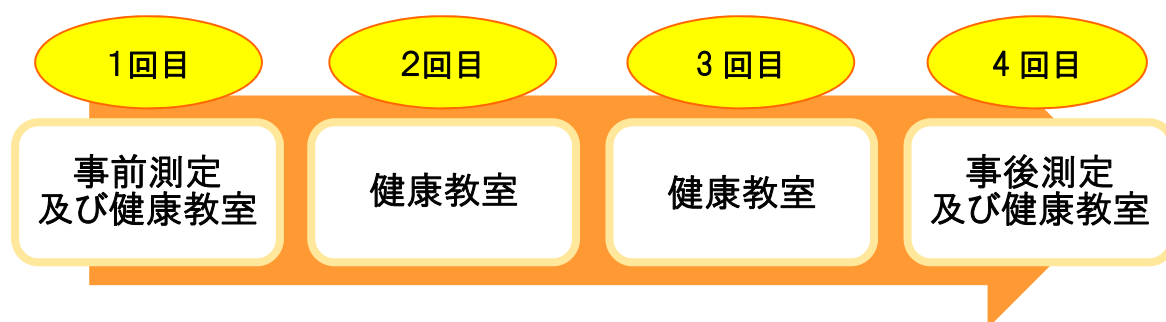


図 58 長寿力向上教室(ふじ 33 活用型)の流れ

## 2 実施状況

令和 2 年度は、4 市町（静岡市、焼津市、長泉町、森町）・5 箇所で開催を実施した。

表 32 教室の実施状況(ふじ 33 活用型)

|   | 実施市町 | 時期・会場                                                                       | 人数  | 協力市町・団体               |
|---|------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|
|   | 焼津市  | 令和 2 年 7 月 9 日、8 月 20 日<br>9 月 10 日、10 月 8 日<br>下小土公会堂                      | 24  | さわやかクラブやいづ<br>第 3 喜楽会 |
| 1 | 静岡市① | 令和 2 年 11 月 16 日、12 月 21 日<br>令和 3 年 1 月 18 日、2 月 22 日<br>静岡市清水南部交流センター     | 9   | 静岡市清水南部交流<br>センター     |
| 2 | 長泉町  | 令和 2 年 11 月 17 日、12 月 1 日<br>令和 3 年 2 月 16 日、3 月 16 日<br>住宅福祉総合センターいずみの郷    | 25  | 長泉町長寿介護課              |
| 3 | 静岡市② | 令和 2 年 11 月 19 日、12 月 17 日<br>令和 3 年 1 月 21 日、2 月 18 日<br>静岡市清水老人憩いの家清開きらく荘 | 25  | 静岡市清水老人憩い<br>の家清開きらく荘 |
| 5 | 森町   | 令和 2 年 11 月 30 日、12 月 14 日<br>令和 3 年 1 月 25 日、2 月 15 日<br>森町総合体育館           | 19  | 森町シニアクラブ連合<br>会       |
| 計 |      |                                                                             | 102 |                       |

### 3 スケジュール

表 33 スケジュール(ふじ 33 活用型)

|   | 内容                                   |
|---|--------------------------------------|
| 1 | シニア版ふじ 33 プログラムについて<br>測定、運動、グループ活動等 |
| 2 | ロコモティブシンドローム予防の運動・食事について<br>グループ活動   |
| 3 | 認知症予防の運動・食事について<br>グループ活動            |
| 4 | 3 ヶ月間の振り返り<br>測定、運動、グループ活動等          |

## 4 内 容

### (1) 測定会

教室の1回目と4回目に、教室評価や参加者への動機付けのための測定会を実施した。

#### 体力測定・体組成測定

シニア版ふじ33プログラムを活用して、椅子からの片足立ち、開眼片足立ち、長座体前屈の測定を実施した。

また、TANITA デュアル周波数体組成計を使用して、体組成の測定を実施した。



図 59 測定会の様子①



図 60 測定会の様子②



図 61 測定会の様子③



図 62 測定会の様子④

#### 調査票記入

シニア版ふじ33プログラムガイドブックを活用して、自己チェック票の記入を実施した。



図 63 測定会の様子⑤

## (2) 運 動

ロコモティブシンドロームや認知症の予防をテーマとした運動を実施した。



図 64 運動実施の様子①



図 65 運動実施の様子②



図 66 運動実施の様子③



図 67 運動実施の様子④

## (3) 食生活

ロコモティブシンドロームや認知症をテーマとした食生活の講義を実施した。



図 68 食生活講義の様子①



図 69 食生活講義の様子②

## (4) グループ活動（社会参加）

3 人一組をつくり、各自が自宅等で実施する目標設定や振り返りを行った。



図 70 グループ活動の様子①



図 71 グループ活動の様子②



図 72 グループ活動の様子③



図 73 グループ活動の様子④



図 74 グループ活動の様子⑤



図 75 グループ活動の様子⑥

## 5 測定および教室終了時アンケート結果

### (1) 測定日

焼津市：令和2年7月9日（木）、10月8日（木）

静岡市①：令和2年11月16日（月）、令和3年2月22日（月）

長泉町：令和2年11月17日（火）、令和3年3月16日（火）

静岡市②：令和2年11月19日（木）、令和3年2月18日（木）

森町：令和2年11月30日（月）、令和3年2月15日（月）

### (2) 分析対象者

教室参加者102名中、65歳以上の者99名

（男性：18名、女性：79名、平均年齢：77.2±6.2歳）

表 34 分析対象者性別表（単位：名）

| 男性 | 女性 | 計  |
|----|----|----|
| 17 | 82 | 99 |

表 35 分析対象者年齢表

（単位：名）

| 65～69歳 | 70～74歳 | 75～79歳 | 80～84歳 | 85～89歳 | 90歳～ | 計  |
|--------|--------|--------|--------|--------|------|----|
| 6      | 16     | 39     | 27     | 11     | 0    | 99 |

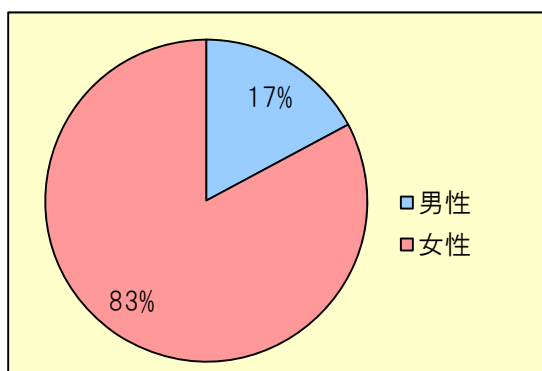


図 76 分析対象者性別グラフ

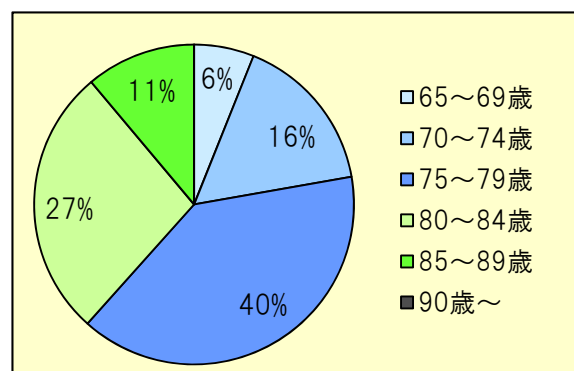


図 77 分析対象者年齢グラフ

### (3) 出席率

表 36 出席率の推移表

(%)

| 1回   | 2回   | 3回   | 4回   | 平均   |
|------|------|------|------|------|
| 90.3 | 82.3 | 82.5 | 82.7 | 84.5 |

## (4) 評価項目

体力測定：椅子からの片足立ち、開眼片足立ち、長座体前屈

体組成測定：体重、体脂肪量、筋肉量

自己チェック：運動・運動習慣の自己チェック、食生活の自己チェック、  
社会参加の自己チェック、健康管理の自己チェック

## (5) 分析方法

体力測定項目、体組成項目は、対応のある t 検定（2 群の平均値の差の検定）を実施した。自己チェック票項目はウィルコクソンの符号順位検定を実施した。分析には SPSS（統計解析ソフト）を使用し、P 値が 5%未満（ $p < 0.05$ ）の場合に有意差ありとした。

## (6) 分析結果概要

分析の結果、椅子からの片足立ち、長座体前屈、自己チェック票の運動項目において有意な向上、体脂肪量に有意な増加、筋肉量に有意な減少が認められた。

表 37 分析結果概要①

| 項目           | 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時     | t 値   | p 値     |
|--------------|------|-----------|-----------|-------|---------|
| 椅子からの片足立ち(点) | 67   | 2.4±1.5   | 2.9±1.7   | 3.569 | 0.001** |
| 開眼片足立ち(秒)    | 65   | 37.9±37.4 | 41.8±42.7 | 1.045 | 0.300   |
| 長座体前屈(点)     | 66   | 3.4±1.4   | 3.8±1.2   | 3.403 | 0.001** |
| 体組成          |      |           |           |       |         |
| 体重(kg)       | 66   | 51.2±8.2  | 51.2±8.1  | 0.436 | 0.664   |
| 体脂肪量(kg)     | 66   | 14.0±4.8  | 14.4±4.7  | 2.364 | 0.021*  |
| 筋肉量(kg)      | 66   | 35.2±5.9  | 34.9±6.0  | 2.145 | 0.036*  |
| 自己チェック票      |      |           |           |       |         |
| 運動(点)        | 57   | 6.1±2.1   | 6.4±1.9   |       | 0.047*  |
| 食生活(点)       | 57   | 12.5±1.7  | 12.5±1.5  |       | 0.694   |
| 社会参加(点)      | 58   | 5.5±1.4   | 5.4±1.4   |       | 0.698   |
| 健康管理(点)      | 56   | 4.9±0.9   | 5.0±1.0   |       | 0.478   |

$p < 0.05$ \*,  $p < 0.01$ \*\*,  $p < 0.001$ \*\*\*

値は平均値±標準偏差

## (7) 測定項目別分析結果

### ①椅子からの片足立ち（点）

椅子に座った姿勢からの片足立ちを行い、結果を得点化して評価した。



図 78 椅子からの片足立ちイラスト

表 38 椅子からの片足立ち評価基準

| 評価 | 評価基準               |
|----|--------------------|
| 5  | ふらつかずに両足とも立ち上がれる   |
| 4  | ふらつかずに一方の足のみ立ち上がれる |
| 3  | ふらつくが両足とも立ち上がれる    |
| 2  | ふらつくが一方の足のみ立ち上がれる  |
| 1  | 片足では立ち上がれない        |

表 39 椅子からの片足立ちの変化表

| 分析人数 | 教室開始時   | 教室終了時   | t 値   | p 値     |
|------|---------|---------|-------|---------|
| 67   | 2.4±1.5 | 2.9±1.7 | 3.569 | 0.001** |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

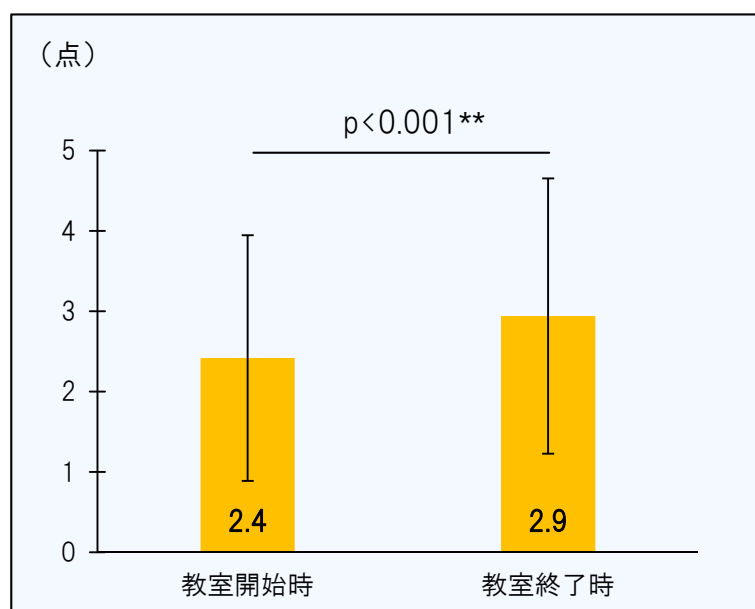


図 79 椅子からの片足立ちの変化グラフ

## ②開眼片足立ち（秒）

片足を床から離した状態の持続時間。男性は最大 181 秒まで、女性は最大 121 秒まで測定した。



図 80 開眼片足立ちイラスト

表 40 開眼片足立ちの変化表（ふじ 33 活用型）

| 分析人数 | 教室開始時     | 教室終了時     | t 値   | p 値   |
|------|-----------|-----------|-------|-------|
| 65   | 37.9±37.4 | 41.8±42.7 | 1.045 | 0.300 |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

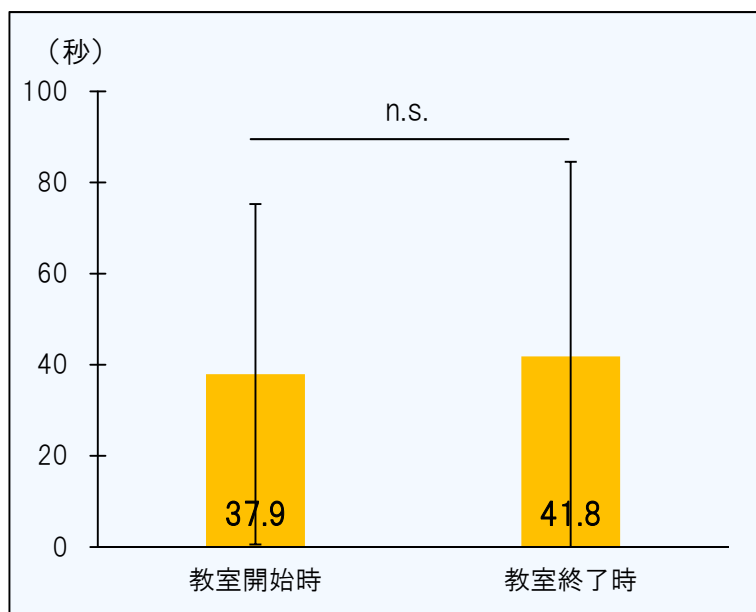


図 81 開眼片足立ちの変化グラフ

### ③長座体前屈（点）

長座の体勢で、ひざを曲げないように、両手をできるだけ遠くに伸ばした距離を評価し、得点化した。



図 82 長座体前屈イラスト

表 41 長座体前屈評価基準

| 評価 | 男 性              |
|----|------------------|
| 5  | つま先から、手のひらが全部出る  |
| 4  | つま先が手のひらの中央まで出る  |
| 3  | つま先と指先がつく        |
| 2  | つま先と指先が5cm 以内    |
| 1  | つま先と指先が5cm 以上ひらく |

表 42 長座体前屈の変化表

| 分析人数 | 教室開始時   | 教室終了時   | t 値   | p 値     |
|------|---------|---------|-------|---------|
| 66   | 3.4±1.4 | 3.8±1.2 | 3.403 | 0.001** |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

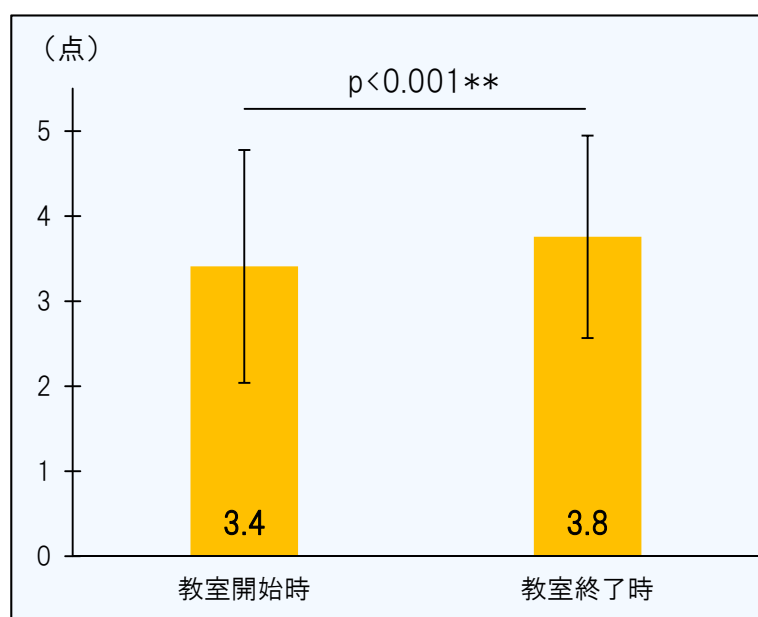


図 83 長座体前屈の変化グラフ

#### ④体組成

TANITA DC-320 を使用して、体組成（体重、体脂肪量、筋肉量）を測定した。

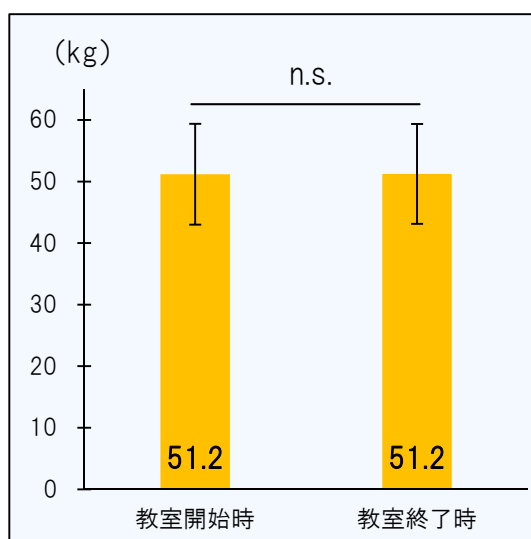


図 84 体重の変化グラフ

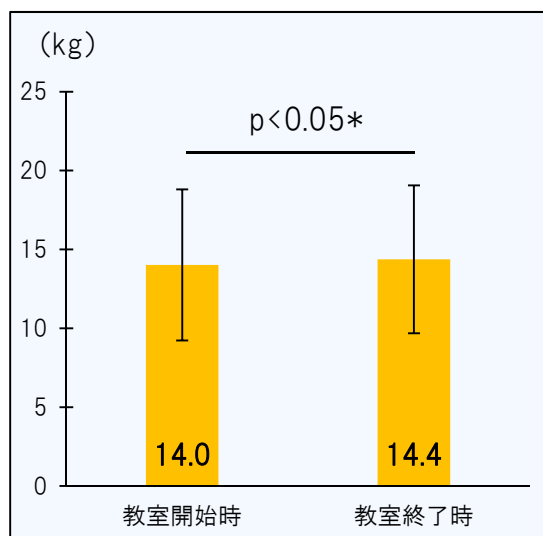


図 85 体脂肪量の変化グラフ

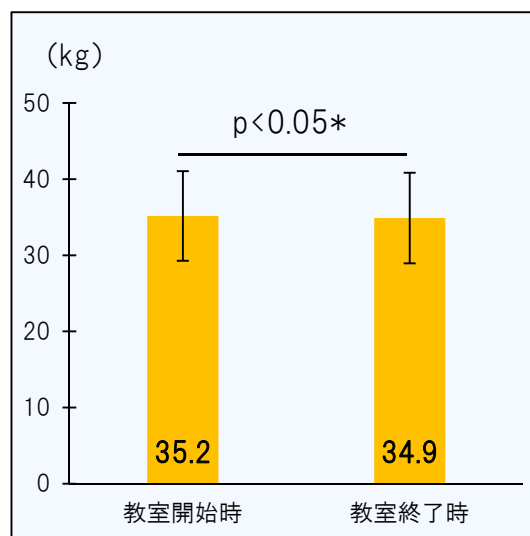


図 86 筋肉量の変化グラフ

表 43 体組成の変化表

| 区分        | 分析人数 | 教室開始時    | 教室終了時    | t 値   | p 値    |
|-----------|------|----------|----------|-------|--------|
| 体重 (kg)   | 66   | 51.2±8.2 | 51.2±8.1 | 0.436 | 0.664  |
| 体脂肪量 (kg) | 66   | 14.0±4.8 | 14.4±4.7 | 2.364 | 0.021* |
| 筋肉量 (kg)  | 66   | 35.2±5.9 | 34.9±6.0 | 2.145 | 0.036* |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## ⑤自己チェック（点）

運動・運動習慣 9 項目、食生活 15 項目、社会参加 8 項目、健康管理 6 項目の生活習慣に関する質問を「はい（1 点）」「いいえ（0 点）」で回答する。点数が高いほど、望ましい結果を示す。

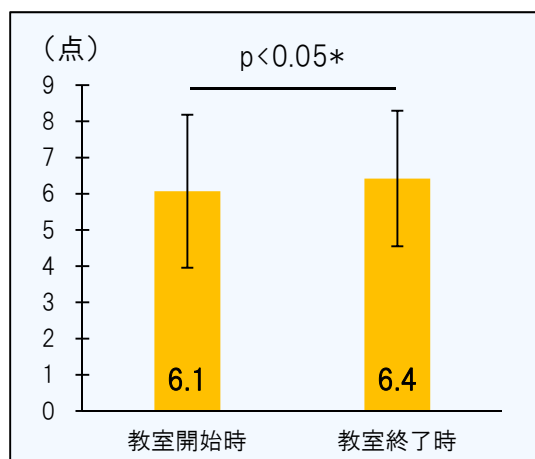


図 87 自己チェック(運動)の変化

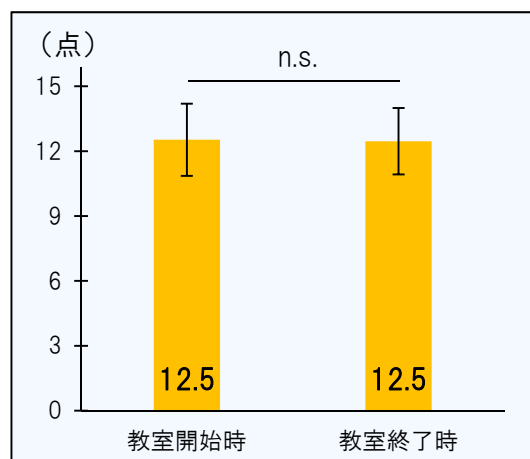


図 88 自己チェック(食生活)の変化

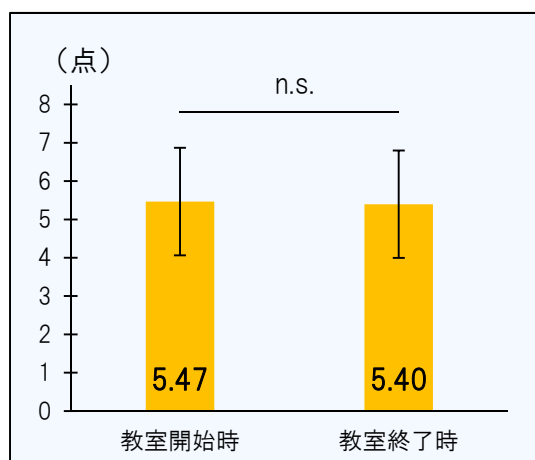


図 89 自己チェック(社会参加)の変化

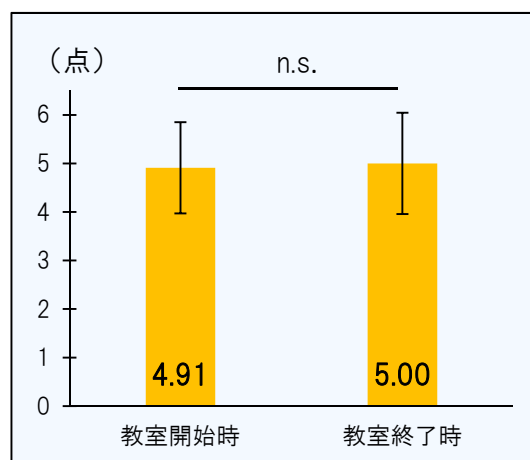


図 90 自己チェック(健康管理)の変化

表 44 自己チェックの変化表

|      | 分析人数 | 教室開始時    | 教室終了時    | t 値 | p 値    |
|------|------|----------|----------|-----|--------|
| 運動   | 57   | 6.1±2.1  | 6.4±1.9  |     | 0.047* |
| 食生活  | 57   | 12.5±1.7 | 12.5±1.5 |     | 0.694  |
| 社会参加 | 58   | 5.5±1.4  | 5.4±1.4  |     | 0.698  |
| 健康管理 | 56   | 4.9±0.9  | 5.0±1.0  |     | 0.478  |

p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\*

値は平均値±標準偏差

## (7) 教室終了時アンケート

※「回答者数」が少ない項目は未回答あり

表 45 ①-1〔運動〕教室期間中の3ヵ月間、行動メニューはどのように実践できましたか

| 運動の実践      |                  |               |              |              |      |
|------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| 確実に<br>行えた | 概ね行えた<br>(7割くらい) | 5割くらいは<br>行えた | 3割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
| 15         | 25               | 21            | 9            | 1            | 71   |

表 46 ①-2〔食生活〕教室期間中の3ヵ月間、行動メニューはどのように実践できましたか

| 食生活の実践     |                  |               |              |              |      |
|------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| 確実に<br>行えた | 概ね行えた<br>(7割くらい) | 5割くらいは<br>行えた | 3割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
| 22         | 32               | 11            | 5            | 1            | 71   |

表 47 ①-3〔社会参加〕教室期間中の3ヵ月間、行動メニューはどのように実践できましたか

| 社会参加の実践    |                  |               |              |              |      |
|------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| 確実に<br>行えた | 概ね行えた<br>(7割くらい) | 5割くらいは<br>行えた | 3割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
| 18         | 24               | 17            | 12           | 0            | 71   |

表 48 ①-4〔健康管理〕教室期間中の3ヵ月間、行動メニューはどのように実践  
できましたか

| 体重管理・たばこの実践 |                  |               |              |              |      |
|-------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| 確実に<br>行えた  | 概ね行えた<br>(7割くらい) | 5割くらいは<br>行えた | 3割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
| 20          | 22               | 23            | 5            | 1            | 71   |

表 49 ②チャレンジシート等の記録は、どのくらい行えましたか

| 確実に<br>行えた | 概ね行えた<br>(7割くらい) | 5割くらいは<br>行えた | 3割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
|------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| 13         | 23               | 19            | 6            | 5            | 66   |

表 50 ③3人のグループで共通メニューに取り組みましたか

| はい | いいえ | 回答者数 |
|----|-----|------|
| 38 | 11  | 49   |

表 51 ④このプログラムで、3 人の共通メニューは 3 ヶ月間継続してどのくらい実践  
できましたか

| 確実に<br>行えた | 概ね行えた<br>(7 割くらい) | 5 割くらいは<br>行えた | 3 割くらい<br>行えた | 全然<br>行えなかった | 回答者数 |
|------------|-------------------|----------------|---------------|--------------|------|
| 8          | 14                | 11             | 4             | 0            | 37   |

表 52 ⑤ふじ 33 プログラムは、あなたの生活習慣の改善に役立ちましたか

| とても<br>役立った | 役立った | 少し<br>役立った | 役立ったと<br>思えない | 回答者数 |
|-------------|------|------------|---------------|------|
| 16          | 40   | 10         | 0             | 66   |

表 53 ⑥これからの生活の中で、生活習慣の改善を継続して実践していく自信はありますか

| とても<br>自信がある | 自信がある | 少し<br>自信がある | 自信がない | まったく<br>自信がない | 回答者数 |
|--------------|-------|-------------|-------|---------------|------|
| 0            | 23    | 43          | 0     | 0             | 71   |

表 54 ⑦「ふじ 33 プログラム」を実践した 3 ヶ月間に、友人や家族などに「ふじ 33  
プログラム」の実践をすすめましたか

| 勧めた | 勧めなかった | わからない | 回答者数 |
|-----|--------|-------|------|
| 15  | 48     | 3     | 66   |

表 55 ⑧あなたは、現在のご自分の健康をどのように感じていますか

| 健康である | まあまあ<br>健康である | 普通 | あまり<br>健康ではない | 健康ではない | 回答者数 |
|-------|---------------|----|---------------|--------|------|
| 8     | 42            | 17 | 1             | 1      | 69   |

⑨そのほか、ご自由に感想やご意見をご記入下さい（一部抜粋）

- ・自分の体力度や必要な体力について考える良いチャンスになりました。ありがとうございました。  
教えていただいたこと持続していきたいです。
- ・筋力をつけることに頑張ります。
- ・楽しい時間でした。ありがとうございました。
- ・教室をやって頂いてみんな元気になり、一人でも多くの人に受けていただきたいと思います。  
私もずっと続けたいと思います。
- ・参加できてとても勉強になり、これからも続けていきたいです。
- ・健康に対する意識を持てた。
- ・一人ではできないこともみんなでやればできる。
- ・はじめは面倒であったが、途中から楽しく取り組むことができました。
- ・毎日続けることが中々大変。忘れずに取り組みたい。
- ・とてもよかったです。またの機会にやってもらいたいです。
- ・ウォーキングができませんでしたが、これから歩きたいと思います。色々なことに気を配って健康に  
過ごしたいと思いました。
- ・今は人との出会いが少ない。機会があったら進んで参加したい。
- ・自分の体重、体力、生活習慣を見直す良い機会であった。今後、継続をし、少しでも維持発展が  
あるよう努力したい。
- ・体に良いことを色々教えて下さり、ありがとうございました。毎日続けることが大切ですね。
- ・大変良い講座でした。毎日少しずつ実行しようと思います。
- ・良いことを教わりました。なるべく実行していきたいと思います。

## 6 協力市町・団体の感想

昨年度ふじ33プログラムをきらく荘にて実施させていただきました。きらく荘ではこれまで定期的に運動事業を実施し、でんでん体操はじめ、様々な体操プログラムにチャレンジしてきました。全般に心身ともに活動的な人が多いように思われますが、個々人では血圧・肩腰の痛み・歩行の力が落ちてきたなど気になるところもあり、このプログラムに参加することによって、あらためて自分の体に向き合うことができたということが、一番の利点でした。財団職員の皆様からの声掛けが、参加者のモチベーションアップにつながっているように思われます。この事業は、コロナ禍フレイル予防としてますます重要になっているのではないのでしょうか。きらく荘では今後の課題として、すでにフレイル状態に近いと思われる高齢者の体力維持のためにできる限りの運動事業に力を入れていかなければならないと考えています。今後も何か協力しあえる事業計画がありましたら参加したいと思しますので、よろしくお願いいたします。ありがとうございました。

(静岡市清水老人憩いの家 清開きらく荘)

「元気はつらつサークル」は、介護予防(主に転倒予防)のために月2回室内運動をしている、元気高齢者のグループです。コロナ禍により、令和元年度末から活動を休止していましたが、今回のプログラムがきっかけで再び仲間同士で集まることができました。体を動かすことの楽しさを実感し、「運動」「食生活」「社会参加」について学ぶことで、活動再開の励みになりました。

ちょうど教室終了時に健康体操「すこやかエブリデー」の座位バージョンが作成されたという情報を得てDVDを取り寄せ、「すこやかエブリデー」を日々の活動に取り入れ継続して活動しています。

(長泉町長寿介護課)

## 7 考 察

新型コロナウイルス感染症対策として、体調チェック、検温、マスクの着用、定期的な換気（30 分に 1 回以上）などの対策をして、教室を実施した。

教室参加者の性別は男性が 17%、女性が 83%と女性の割合が多かった。平均年齢は 77.2 歳で、そのうち 22%が前期高齢者、78%が後期高齢者であった。教室の出席率は 80%を超えており、比較的高い値を得ることができた。

測定項目では、椅子からの片足立ち、長座体前屈、自己チェック票の運動項目に有意な向上がみられた。毎回の教室で実施した運動が効果的であったと考えられる。また、アンケート調査による行動メニューの実践状況について「確実に行えた」「概ね行えた」との回答が半数以上を占めていることから、教室中だけではなく、日常生活での生活習慣の改善に取り組めたことが考えられる。

また、体重、体脂肪量に有意な減少がみられた。今回の分析では、どのような層にこのような変化がみられたかは分からないため、今後検証する必要がある。

協力市町・団体の感想からは、参加者が自分の体と向き合えたこと、集まりを再開するきっかけになったこと等が伺え、教室を実施した意義があったと考えられる。

## Ⅳ 研究成果

### 学会発表

- 1) 稲益大悟，萩裕美子，久保田晃生．高齢者における運動実施状況による社会関連性の比較．日本生涯スポーツ学会第 22 回大会．2020 年 10・11 月．
- 2) 稲益大悟，萩裕美子，久保田晃生．高齢者の運動実施の有無および内容別にみた社会関連性の比較．第 57 回静岡県公衆衛生研究会．紙上発表．

### 論文

- 1) 稲益大悟，萩裕美子，久保田晃生．高齢者の運動実施の有無および内容別にみた社会関連性の比較．生涯スポーツ学研究第 18 巻第 1 号（令和 3 年 11 月発行）掲載予定．

### 概要

平成 28 年度から令和元年度までに長寿力向上教室（3 ヶ月介入型）に参加した高齢者（65 歳以上）のベースライン時のデータを用い、教室開始時点の運動習慣（決まっていっている運動の有無、実施している運動の内容）により、社会参加の状況（社会関連性）に違いがあるか検討した。

その結果、決まっていっている運動がある者は、ない者と比較して、社会関連性のうち「生活の主体性」、「社会への関心」、「身近な社会参加」が良好であった。特に「生活の主体性」は、スポーツを実施している者が良好であった。

以上より、何らかの運動を実施していることは社会関連性を高める可能性があり、運動の中でもスポーツの実施は生活の主体性と関連が高いことが示唆された。

## V 事業協力者 (敬称略)

- ・ 静岡県健康福祉部長寿政策課
- ・ 静岡県健康福祉部健康増進課（静岡県総合健康センター）
- ・ 東海大学体育学部 教授 久保田晃生
- ・ 東海大学体育学部 教授 萩 裕美子

### 3ヵ月介入型

- ・ 焼津市地域包括ケア推進課
- ・ さわやかクラブやいづ連合会 北寿会
- ・ 下田市市民保健課（地域包括支援センター）
- ・ 管理栄養士 佐々木和子
- ・ 管理栄養士 斉藤花子
- ・ 看護師 松本まり子

### ふじ33 活用型

- ・ 長泉町長寿介護課
- ・ 森町シニアクラブ連合会
- ・ さわやかクラブやいづ連合会 第3喜楽会
- ・ 静岡市清水南部交流センター
- ・ 静岡市清水老人憩いの家清開きらく荘
- ・ 株式会社ニッショウ工販 キープフィット部
- ・ 看護師 柴田了子

---

令和 2 年度

健康長寿の3要素実践促進事業〈長寿力向上教室〉報告書

令和 3 年 7 月発行

---

編集発行：公益財団法人 しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町 1-70

（静岡県総合社会福祉会館 4 階）

TEL:054-253-4221

FAX:054-253-4222