参考資料5



スマートライフスクール

草津市の健康事情って?

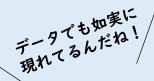
現状①

<令和3年度 草津市のまちづくりについての市民意識調査>

- Q. 草津市での住み心地や日々の行動などについて、日頃の生活の中でどのように感じておられますか。 「週に I 回 (30分以上) は運動している」
- A.・そう思う…36.6%
 - ・ややそう思う…22.8%
 - どちらとも言えない…15.4%
 - ・あまりそう思わない…13.1%
 - ·そうは思わない…10.8%
 - ・無回答…1.4%

├ 運動をしている人 (59.4%)

運動をしていない人 (23.9%)



	(C)
/	

年代	対象人数	運動している人	運動していない人
20歳未満	II人	5人/45.5%	3人/27.3% ②
20~29歳	74人	46人/62.2% ③	19人/25.7%
30~39歳	129人	59人/45.7%	47人/36.4% ④
40~49歳	190人	104人/54.7%	51人/26.8% ①
50~59歳	161人	84人/52.2%	46人/28.6% ③
60~69歳	151人	88人/58.3%	35人/23.2%
70~79歳	199人	155人/77.9% ①	21人/10.6%
80歳以上	91人	57人/62.6% ②	18人/19.8%

日々の運動状況について、<u>青年期(15~29歳)および壮年期(30~44歳)は運動をしている他の</u> <u>年代に比べて低く</u>、年齢が高くなるにつれて、運動をしている人が多くなっています。

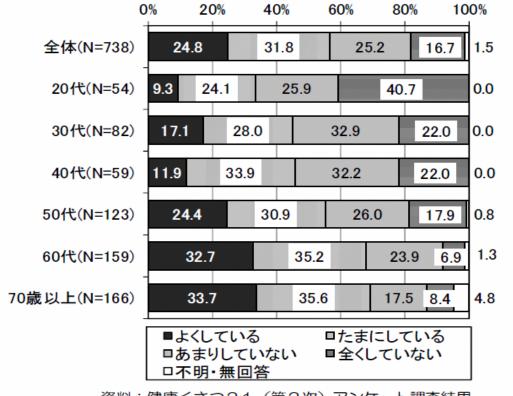
☞この世代へのアプローチが必要です!

草津市の健康事情って?

現状②

<健康くさつ21 (第2次) アンケート調査結果(草津市健幸都市基本計画PI7参照) >

- ◆意識的な運動の状況(年齢別)
 - 意識的な運動の状況についてみると、年齢が高くなるほど運動している人が多い状況となっています。
 - ▶青年期および壮年期へのアプローチが必要!(本市における運動習慣者(30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人)は、国・県と比較して低い(健康くさつ21・P29参照)
 - ■日ごろから自分の健康づくりのために、意識的に運動をしているか

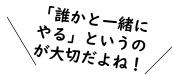






つまり・・・

草津市では、青年期・壮年期の市民の運動習慣があまり根付いていない…



青年期および壮年期を中心とした 多くの人が気軽に運動を実践でき、 仲間づくり等を含めた環境整備が 必要です!!

(打ち手)スマートライフスクールの提案

目的および内容

<目的>

取り組むことが 青年期および壮年期から運動習慣を身につけて、心身の健康づくりを行うために、 (仮称) 「スマートライフスクール」を開校し、高齢期になっても健幸でいることを目的とします。

<内容>

無理なく継続できるような運動習慣や正しい食習慣を身につけるプログラムを約3か月間(全16回)に わたって実践します。実践したプログラム内容の効果について、初回と最終回で体重を測定し、 体重を3~5%以上減少させることを目指します。

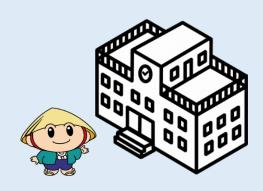
<対象者>

以下の①、②or③の条件を満たす方 計20人

- ①30代~50代の市民(申込時年齢)
- ②BMIが25以上の人
- ③健康診査におけるメタボリックシンドローム該当者(腹囲が男性85cm、女性90cm以上あり、 かつ、高血糖や脂質異常、高血圧のうち2つ以上の追加リスクを有する人)
- <開催場所> YMITアリーナ、草津市立プール、市役所など
- <委託先> プロポーザル方式にて選定
- <委託方法> 成果報酬型
- <費用(概算)> 77,000円(税込)×目標達成人数=(最大)1,540,000円



高齢になる前に



プログラム内容

◆講義+運動指導(計8回/90分~ | 20分)

食事・運動等について自身の生活習慣を振り返るとともに、座学により乱れた生活習慣が将来に及ぼす影響について学ぶ。さらに、短時間で脂肪燃焼効果を高める筋カトレーニングや肩凝り・腰痛予防に効果のあるストレッチ等を実践し、個人でも気軽にできる運動習慣を身につける。

◆アプリ等で食事指導(計8回)

専用アプリ等を活用して、日々の食事内容を報告し、トレーナーからのアドバイスやフィードバックを受ける。

◆グループシェア

セミナー内のワークの時間で気づきや学んだことをメンバーでシェアすることで、自身のインプットの強化とともに、コミュニケーションの活性化やモチベーションアップにつながる。このことで、一人では困難なことでも仲間がいれば達成できるという組織力について学ぶ。

効果

草津市は国・県と比較して、糖尿病有病率が高く、また、国保医療費の割合を疾病別にみたときに、慢性腎不全(透析あり)、糖尿病、高血圧症、脂質異常症が上位を占めており、これらの数値を下げる必要がある。(健康くさつ2 I、草津市健幸都市基本計画および国保データベース(KDB)帳票より)これらの病気を予防するためには、「適度な運動を定期的に行う」「適切な食事量」「3食

きちんと摂ること」が必要です。

BMI25以上の人やメタボリックシンドローム該当者は、上記の病気になりやすいため、青年期および壮年期のBMI25以上の人やメタボリックシンドローム該当者をターゲットとして当プログラムに参加していただくことで、

BM125以上の人やメタボリックシンドローム該当者をターケットとして当プログラムに参加していただくことで
「医療費の抑制」「(将来の)介護給付費の抑制」「健康寿命の延伸」が期待
できます。

ミズーリ州セントルイスにあるワシントン大学医学部研究チームによる。医学誌「Cell Metabolism」にて発表。

ひとりの健幸が みんなの健幸に





草津市健幸都市づくり推進チーム ~Bチーム~

岡田 麻衣 (職員課) 山本 和樹 (財政課)

杉田 真優 (市民課)

大槻 真里 (幼児課)

渡邊 駿 (上下水道施設課)

高山 和也 (教育総務課)

中西 稔 (長寿いきがい課)