

介護予防
関連事業

北広島市

～健康づくりセミナーの取組～

取組経緯

北広島市では、過去に年間全10回、運動を主とした20人規模の集団指導を実施していましたが、個々の状況が見えにくいことに加え、体を動かすだけでなく一人一人の体の状態を考えた対応をした方が効果的と考え、令和3年度より、市内5会場で運動・栄養指導を主とした全3回の個別指導を行うことにしました。



取組概要

参加対象者は65歳以上の市民で、介護保険で要介護認定を受けていない方です。介護保険法に基づく地域支援事業（介護予防普及啓発事業）として、地域支援事業交付金を活用して実施しています。

【令和6年度の実施内容】

1回目
地区担当保健師による健診や検査データに基づいた保健指導
体組成測定、体力測定、運動指導
2回目
運動指導
管理栄養士による食事記録からの栄養指導
3回目
地区担当保健師による面接（今後の目標設定など）
体組成測定、体力測定、運動指導

各回の間隔は約1か月。個別にプログラムされた運動メニューを自宅で実践し、自分に合っているか、効果を実感できるかを確認してもらいます。その後、参加者に合わせて運動メニューを修正します。生活習慣病の発症や重症化を予防し、介護予防を図ることを目的として実施しており、セミナー中は一環して健診や検査データに基づいた指導を行っています。3回目までに参加者が目標を設定し、終了半年後に目標の達成状況や生活の変化について確認をしています。

終了後のフォローアップ

継続して運動を続けていただくために、以下の機関と連携し、セミナー終了後のフォローアップも行っています。

- 高齢者支援センター（地域包括支援センター）から、各地域のサークルについて情報収集
- 北広島市総合体育館の健康運動指導士へ、本セミナーについて情報提供



最終回に参加者へ案内

参加者の方にお話を伺いました！

今回はセミナーの3回目（最終回）の運動指導を見学させていただき、参加者の方にお話を伺いました。

今の健康状態を維持するために申し込んだという参加者の方は、「これまで自己流でやっていたスクワットでは膝が痛くなってしまっていたが、自分に合った正しいやり方を教えてもらったことで、家でも痛みなく運動を継続できるようになった」とおっしゃっていました。

「負担にならない程度のものなので、継続しやすい」とのことと、セミナー参加前に比べて体力がついた実感があるとのことでした。



栄養指導についても、「これまで健康のために食生活を大切にしてきたが、セミナーで食生活をチェックしてもらえ、本当にありがたかった」とのことでした。

健康のためにやっていることが、実は本人の体には合っていないということもあり得るため、食生活の確認・指導は、とても大切だと感じました。

今後の課題と展望

本セミナーは、終了半年後に目標の達成状況や、生活習慣の改善について参加者に確認し評価を行います。7割以上の方に何らかの生活改善が見られますが、その先も継続し続けるためにもどのような支援ができるか検討していきたいとのことでした。

また、アンケートでの参加者の満足度も高く、参加者の意識・行動の変化も実感していることから、本セミナーは今後も継続的に実施していきたいとお話されていました。