



# 浦河町民の健康寿命を 延ばすためには

～地域住民とともに取り組めること～

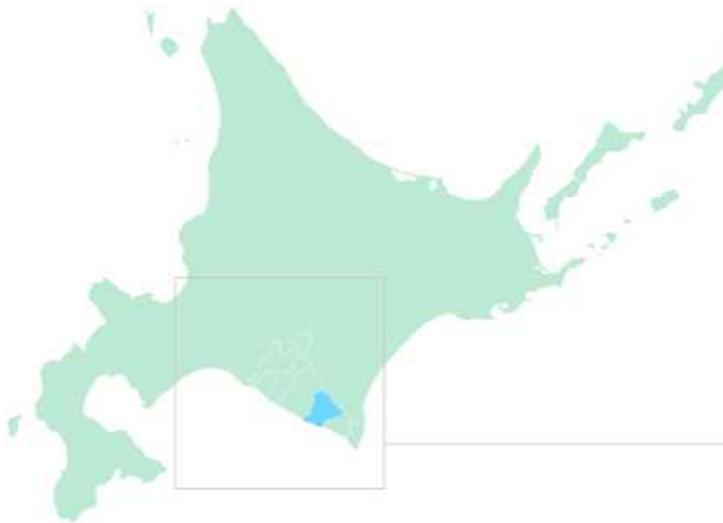
---

北海道浦河高等学校

チーム健康ラボ

with浦河町まちなか元気ステーション

# 浦河町について～概要～



- ・北海道南部に位置する、人口約13,000人のまち
- ・夏は涼しく冬は温暖、雪が少ない海洋性気候
- ・総面積は、694.26平方キロメートル（81%山林）
- ・約200の牧場があり、3,000頭以上のサラブレッド

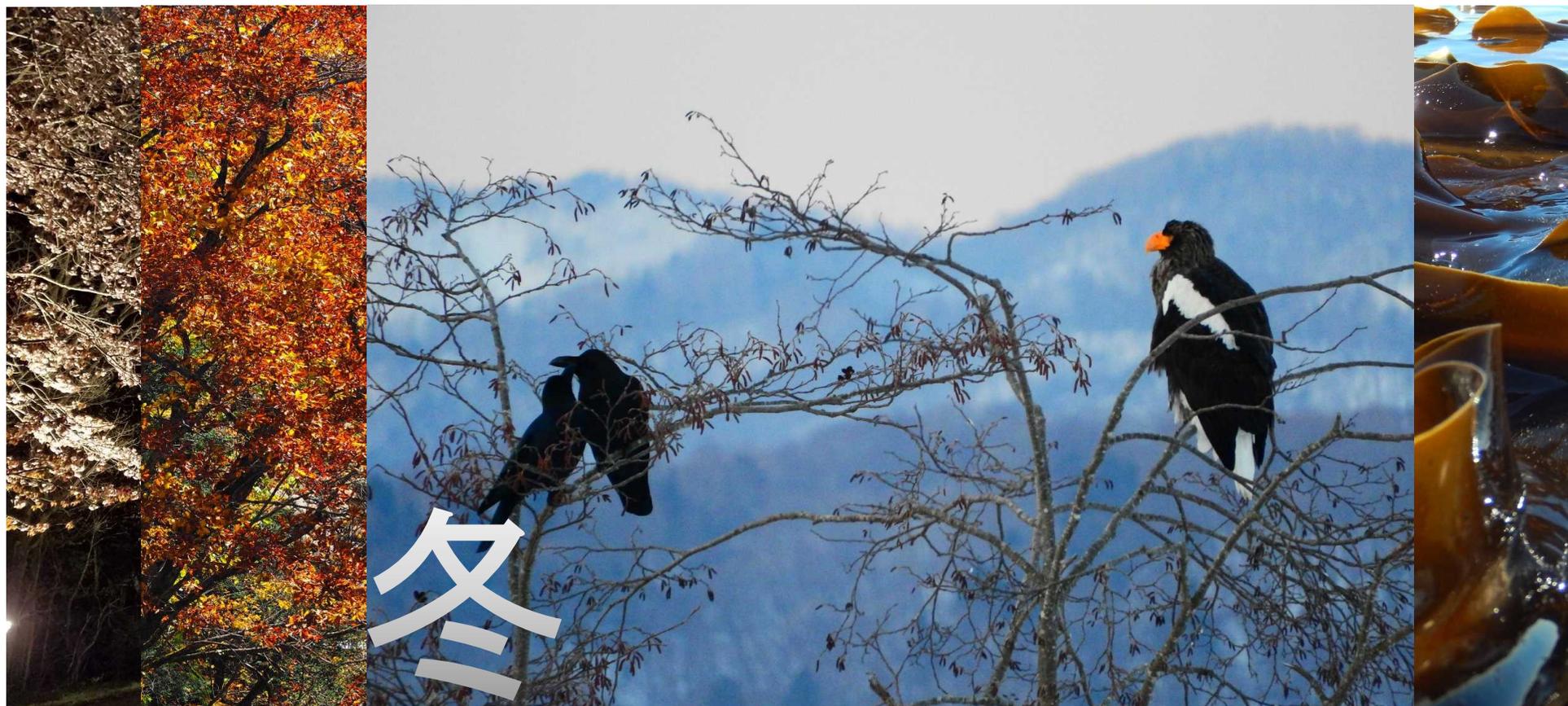




夏秋 い  
あずあかね  
オススメ！にも最適！  
味が酸っぱいので  
おやつやジャムに最適！  
酸味冷たいデザートに最適！  
さけんだと甘か包くる  
なほでてさ  
かのプしいる  
や食ッ存洗べ  
爽生ラ保水食

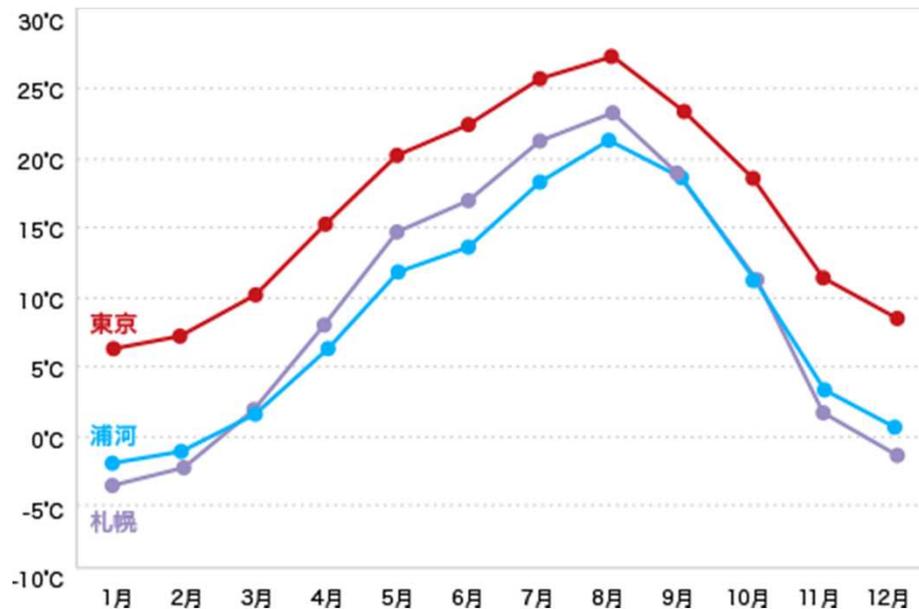


# 浦河町の四季

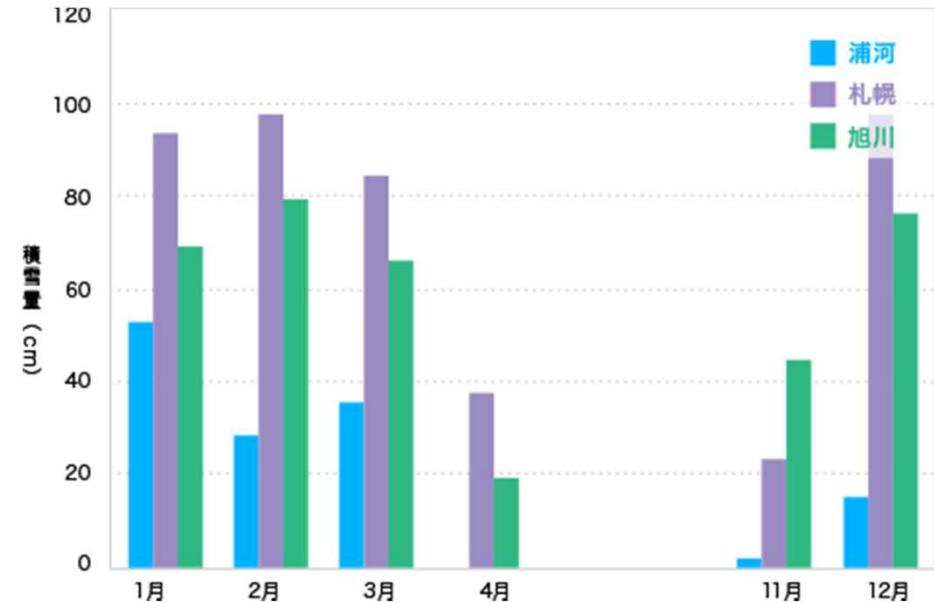


# 浦河町の気候

夏は涼しく冬は温暖



雪が少ない

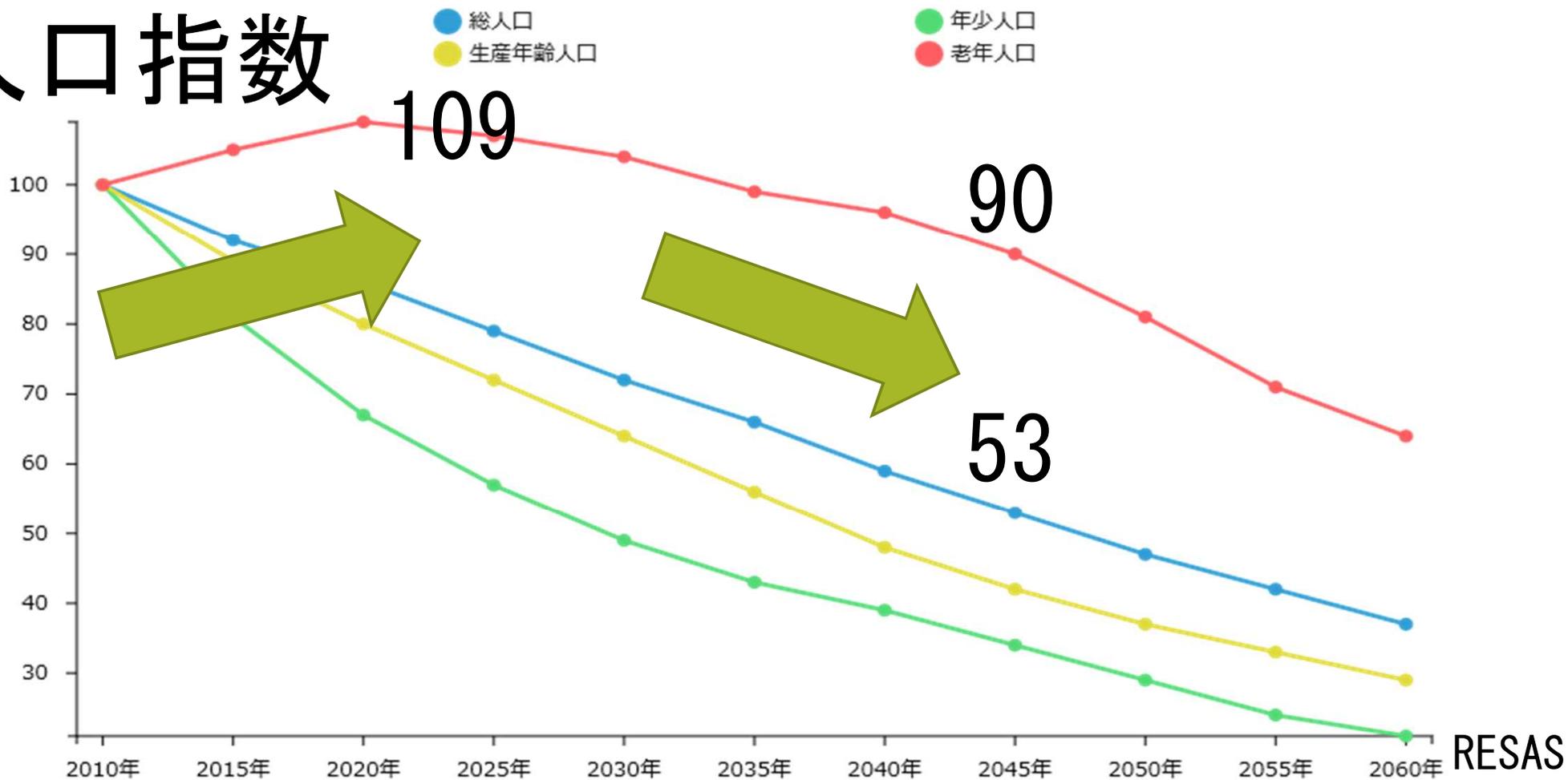


平成28年国土交通省気象庁

北海道外からの移住先や中・長期滞在先としても高い人気を誇っている

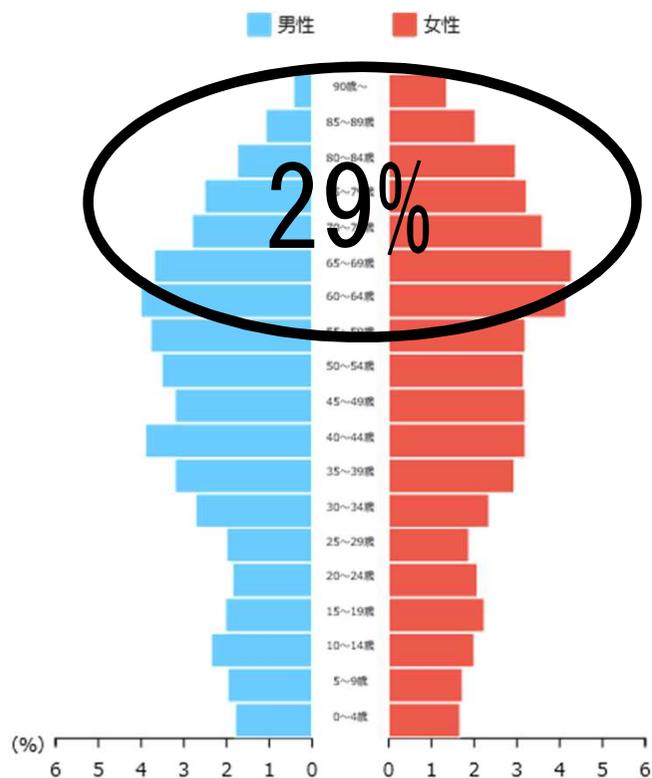
# 浦河町について～現状と課題～

## 人口指数

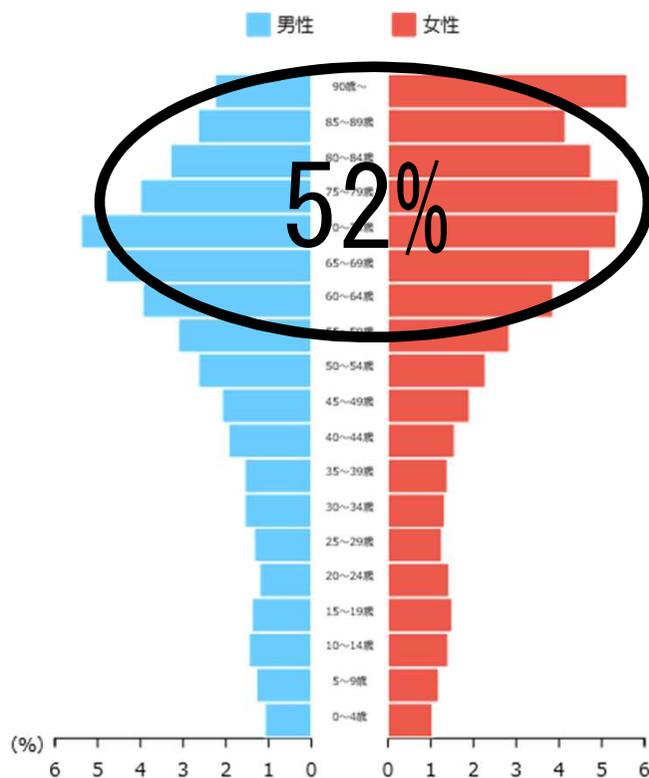


# 浦河町について～現状と課題～

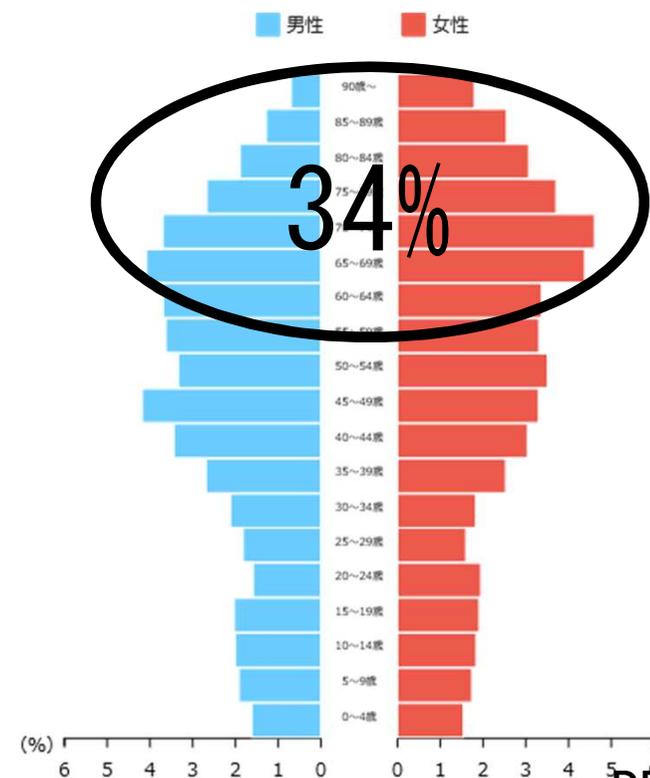
2015 人口ピラミッド



2045 人口ピラミッド



2020 人口ピラミッド



# 浦河町について～現状と課題～

## 政策Ⅱ 健やかに暮らせるまちづくり

### 施策②健康づくりの推進

#### 2. 高齢者の元気づくりの推進

アンケートの実施

自立した生活

予防教室の充実

元気高齢者づくり

# 浦河町について～現状と課題～

## 政策Ⅱ 健やかに暮らせるまちづくり

### 施策④高年齢者福祉の充実

#### 3. 高年齢者の社会参加と生きがいづくりの推進

老人クラブ会員の減少 趣味サークル数の増加

元気な高年齢者

家にこもりがちな高年齢者

第7次浦河町総合計画(2017-2026)

# 浦河町について～現状と課題～

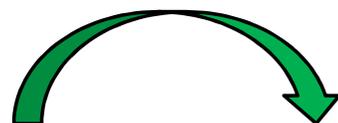
## 平均寿命

日本

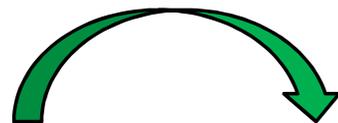
男性 80.98歳

女性 87.14歳

-2.75歳



+0.45歳



浦河町

男性 78.14歳

女性 87.59歳

厚生労働省 H28年簡易生命表

H28年北海道保健統計

# 浦河町について～現状と課題～

## 健康寿命

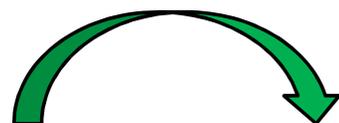
日本

男性 72.14歳

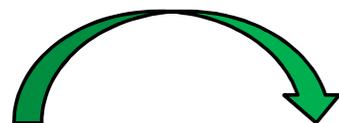
女性 74.79歳

H28年版厚生労働白書

+4.37歳



+9.01歳



浦河町

男性 76.51歳

女性 83.80歳

H28年北海道保健統計

# 浦河町について～現状と課題～

## H29年体力測定結果（浦河町）

1回目

NO	性別	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	女	80	24	25	11	5.7	3.3
2	女	70	25	27	60	4.8	2.6
3	女	87	21	32.5	2	6.7	37.8
4	女	80	27	59	60	7.1	2.8
5	女	81	20	27	13	7.7	3.4
6	男	82	35	10	16	8.4	4.1
7	男	82	37.5	44	39	5.4	2.4
8	女	78	25	32	7	5.8	2.8
9	女	68	27	24	60	5	2.4
10	女	64	30.5	44	60	5.6	2.5
11	女	74	29	43	30	4.5	2.3
12	女	79	20	36	23	6.9	27.5
13	男	65	39	38	51	7.3	3.3
14	女	79	22	41.5	60	6	2.5
15	女	77	21	21	7	12.5	4.4
16	女	73	21	39	60	5.8	2.8
17	女	75	17	49.5	60	5.6	2.6
平均		76.1	25.9	35.4	36.4	6.6	6.4

# 浦河町について～現状と課題～

## H29年体力測定結果（浦河町）

2回目

NO	性別	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	女	80	20	28	39	4.4	3
2	女	70	17	27	60	4.4	2.2
3	女	87					
4	女	80	24	47	60	6.1	2.6
5	女	81					
6	男	82	30	10	10	7.8	3.1
7	男	82	36	46	15	5.6	2.2
8	女	78	26.25	26	30	6.4	2.3
9	女	68					
10	女	64	30.5	39	60	4.5	2.1
11	女	74					
12	女	79	18	34	39	5.4	2.5
13	男	65	35	22	60	6.4	2.5
14	女	79	18	41	60	5.4	2.1
15	女	77	20		15		4.2
16	女	73	21.5	30.5	39	4.4	2
17	女	75	21.5	46	60	5.4	2.2
平均		76.1	24.4	33.0	41.5	5.7	2.5

# 浦河町について～現状と課題～

## H29年体力測定結果（浦河町）

### 1回目

NO	性別	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	女	80	24	35	11	6.7	3.3
2	女	70	25	27	60	4.8	2.6
3	女	87	21	32.5	2	6.7	37.8
4	女	80	27	59	60	7.1	2.8
5	女	81	20	27	13	7.7	3.4
6	男	82	35	10	16	8.4	4.1
7	男	82	37.5	44	39	5.4	2.4
8	女	78	25	32	7	5.8	2.8
9	女	68	27	24	60	5	2.4
10	女	64	30.5	44	60	5.6	2.5
11	女	74	29	43	30	4.5	2.3
12	女	79	20	36	23	6.9	27.5
13	男	65	39	38	51	7.3	3.3
14	女	79	22	41.5	60	6	2.5
15	女	77	21	21	7	12.5	4.4
16	女	73	21	39	60	5.8	2.8
17	女	75	17	49.5	60	5.6	2.6
平均		76.1	25.9	35.4	36.4	6.6	6.4

### 2回目

NO	性別	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	女	80	20	28	32	6	3
2	女	70	17	27	60	4.4	2.2
3	女	87					
4	女	80	24	47	60	6.1	2.6
5	女	81					
6	男	82	30	10	10	7.8	3.1
7	男	82	36	46	15	5.6	2.2
8	女	78	26.25	26	30	6.4	2.3
9	女	68					
10	女	64	30.5	39	60	4.5	2.1
11	女	74					
12	女	79	18	34	39	5.4	2.5
13	男	65	35	22	60	6.4	2.5
14	女	79	18	41	60	5.4	2.1
15	女	77	20		15		4.2
16	女	73	21.5	30.5	39	4.4	2
17	女	75	21.5	46	60	5.4	2.2
平均		76.1	24.4	33.0	41.5	5.7	2.5

NO	氏名	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	男	63	34	20	60	5	2.5
2	女	62	29	46.5	60	4.6	2.1
3	女	68	25	27.5	60	5.4	1.8
4	女	80	19	38	60	5.4	2.7
5	男	82	31	5.5	12	8.2	4
6	女	82	21	46	60	5.5	2.3
7	男	78	32	20	60	6.6	3.1
8	女	74	24	25.5	60	5	1.9
9	女	73	25	41	60	4.8	1.8
10	女	68	28	40	60	4.6	2.1
11	女	82	21	33	60	5.6	3.2
平均		73.8	26.3	31.2	55.6	5.5	2.5

浦河町について～現状と課題～

H30年体力測定結果（浦河町）

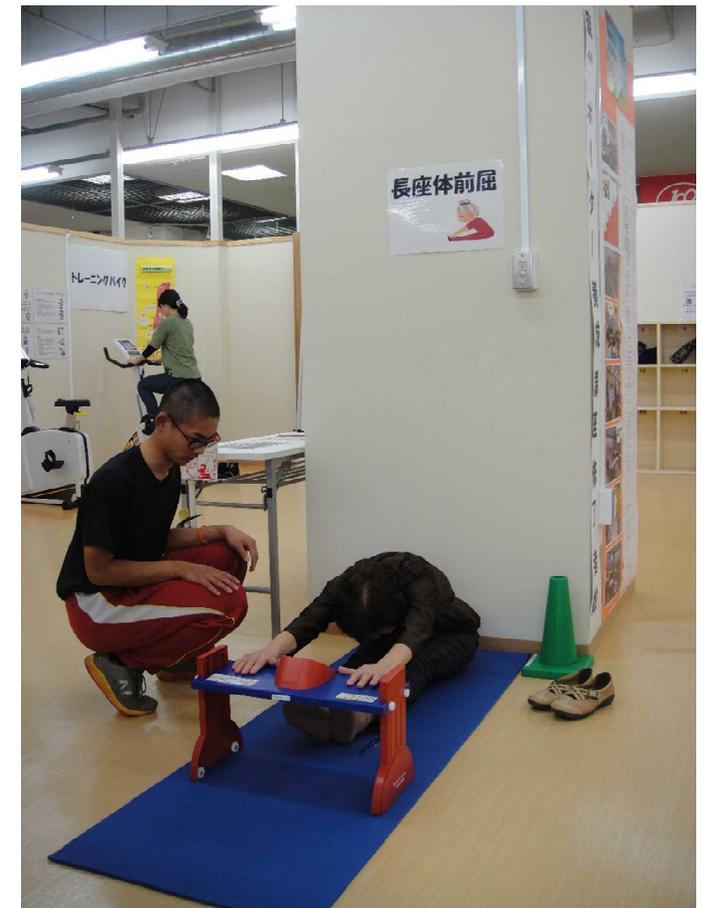
1回目

# 浦河町について～現状と課題～

## H30年体力測定結果（浦河町）

### 1回目

NO	氏名	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	男	63	34	20	60	5	2.5
2	女	62	29	46.5	60	4.6	2.1
3	女	68	25	27.5	60	5.4	1.8
4	女	80	19	38	60	5.4	2.7
5	男	82	31	5.5	12	8.2	4
6	女	82	21	46	60	5.5	2.3
7	男	78	32	20	60	6.6	3.1
8	女	74	24	25.5	60	5	1.9
9	女	73	25	41	60	4.8	1.8
10	女	68	28	40	60	4.6	2.1
11	女	82	21	33	60	5.6	3.2
平均		73.8	26.3	31.2	55.6	5.5	2.5



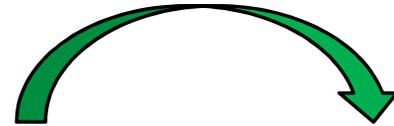
# 浦河町について～現状と課題～

## 長座体前屈

全国平均  
(65～79歳)

37.9 c m

-6.72 c m



浦河町平均  
(62～82歳)

31.2 c m

柔軟性を高めよう！！

# 仮説

高齢者や地域住民に、**運動する機会や場などの提供**、また**社会参加のできる場を提供**できれば、健康寿命を伸ばせるのではないか

# 研究目的

- ① 高校生が考えた運動プログラムをまちなか元気ステーション利用者に体験してもらう。

浦河町民の方へ運動機会の提供



柔軟性や筋力の向上により怪我や病気の一次予防  
→寝たきりにならない

運動やゲームをすることで脳を活性化させられる  
→認知症の予防

# 研究目的

②浦河町民の方々に社会参加のできる場として利用してもらう。

浦河町民の方への社会参加の提供



日常生活に外出するという楽しみができる

高齢者を支えるサポーターとして、新たな生きがいを見つ  
けられる

# 研究内容

期間

6～9月、週1～2回

対象人数

10～15人

累計人数：100人以上

対象性別年齢

男女問わず60～80代

内容

ストレッチ、トレーニング、脳トレを高校生と一緒に行う

# 健康教室開始！！ 6月～



# ストレッチ内容

ハムストリングを伸ばす

長座体前屈





# 大臀筋のストレッチ



# トレーニング内容

楽しみながら身体を動かす

フープくぐり



# ふまねっと



# スクワット (椅子ver.)



# 脳トレ内容

## 自己紹介ゲーム



手・足を動かしながら  
脳に刺激を与える



となりの人とゲーム

## もしかめゲーム



## ボール渡しゲーム

# 健康教室

## 運営上の課題

- ・参加者を目の前にすると、考えていたことを忘れてしまう
- ・メンバー間で連携をとれない
- ・状況に応じた対応ができない

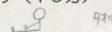
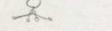
プランニングシートの作成

始め+①...じゅんき ②...進たかろ ③...進たかろ ④+解あり...進たかろ  
浦高高校課題研究10班 見たかろ、とつた 見たかろ、とつた

プランニングシート 準備係+フリエマン...かたあけ  
実施日 2018年 7月 26日 (木)

1 アイスブレイク (10分)  
数拍手ゲーム  
リーダー(進行者)が言った数だけ  
みんな拍手をやる。《ウォーミングアップ》  
ex) ひとつ「ポン！」 3回「ポン!ポン!」...  
リーダーの拍手で手拍子。  
ex) 大きな拍手、テンポをはやくたど

電波送リゲーム  
内側を向いて輪になり、手をつなぐ。  
ゲームスタート。  
リーダー(肩を叩かれた人)が隣りの人の手を  
ギョッとさせる。にぎられた人は反対の手で  
隣りの手をにぎる。これを繰り返して、  
リーダーまで一周させる。

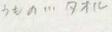
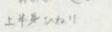
2 ストレッチ (10分)  
① 長座  90度 ver.   
② 開脚   
③ 足首   
④ おしり  足90度  
足をあげる

①② → 10カウント × 3セット  
③④ → 10カウント × 1セットずつ

脚のストレッチ  
① 脚は肩の前に出す。  
② 上半身は体の前で手を握り、手を肩に置く。  
③ ハーは手を上に伸ばす。  
④ トレーナーは背中のじわんを出し、  
岩の者はあごに女子をくしたり、胸のほうにしたり  
負けたようにする。

振り返り  
成果 ① フォローしなかった。  
大谷さんにもつた。  
② 入りかたがよかった。  
目的を伝えきれなかった。  
自分たちがやる内容、目的を理解して  
いなかった。  
効果が悪かった。

阿部先生から  
男子の元気がない。もっと声を張る。アイスブレイクをもっと盛りあげる。ストレッチに変化を。

3 トレーニング (15分)  
上半身 立った姿勢でも座った姿勢でも良い。  
使うもの... タオル  息を吐きながら  
椅子を倒す。  
①  足は肩幅   
② 上半身おろし  ①...1回おろし、3...5回×2  
②③ 8カウント 左右5回ずつ  
椅子に座る、立つの動作を繰り返す。  
\*おろしは椅子に預かってみる。  
5回×3

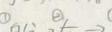
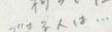
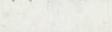
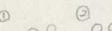
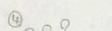
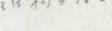
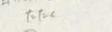
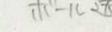
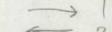
全身 8カウント (4で立つ)  
椅子に座る、立つの動作を繰り返す。  
\*おろしは椅子に預かってみる。  
5回×3

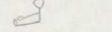
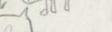
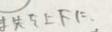
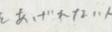
4 脳トレーニング (10分)  
V字 わね体操  
STEP1  
進行者が「いぬ」と言ったら、「ワン」と言う  
進行者が「ね」と言ったら、「ニャ」と言う  
STEP2  
進行者が「ワン」と言ったら、「いぬ」と言う  
進行者が「ニャ」と言ったら、「ね」と言う  
STEP3  
STEP1,2をまぜて行う  
おしり  はじめは ゆっくり行う。  
慣れてきたら、テンポをはやく。  
プロ → プレ クマ → ビーコン ハッパル  
ウレ → モー カラス → カー ねび → たい

課題  
声の大きさを(3割目)に聞こえないくらい  
進行の順番を覚えてみる。  
打ち合わせ不足。もっと念入りに行こう。  
目的を伝えきから実行する。

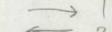
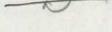
全体進行+①...じゅんき ②+③...進 そうた ④...進 ゆうか  
浦高高校課題研究10班 見本 ひろき 見本 さつ

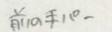
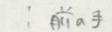
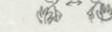
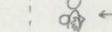
プランニングシート 実施日 2018年 7月 27日 (木)

1 アイスブレイク (10分)  
どんな"リ"の歌に合せて膝の上で、  
手を動かす。 ※ 勢はみんな違う。  
① 自分 → 右 → 自分 → 左 → 自分 → クロス → 自分 → 右  
②  ③  ④  ⑤  ⑥   
⑦  ⑧  ⑨  ⑩   
⑪  ⑫  ⑬  ⑭   
⑮  ⑯  ⑰  ⑱   
⑲  ⑳  ㉑  ㉒   
⑳ ① ゆっくり × 2  
㉑ ② 少しはやく × 2  
㉒ ③ 高速

2 ストレッチ (10分)  
長座 10カウント × 3セット   
開脚 10カウント × 3セット   
足首 10カウント × 1セットずつ   
※ 道具 ver.  
長座... タオルを使う。  
足首... 椅子に座って足首を動かす。  
おしり  90度   
10カウント  10カウント   
足あげる    
つま先を上下に動かす。 ※ 足をあげたままの人は足をあげない ver. 2.

振り返り  
成果 打ち合わせをしてから行けたの2。  
前回は球をいさぐただった。  
アイスブレイクや脳トレーニングの内容を  
楽しんでもらった。達成感を備えよう  
内容がたつた。  
臨機応変に対応できた。  
道具の準備の時に少し余裕な時間がなかった。  
話し方、開きとりにくい話し方があった。  
ストレッチ、トレーニングのテンポが違っていた。  
脳トレーニングの時間稼働のようになっていた。

3 トレーニング (15分)  
全身 8カウント (4で立つ)  
椅子に座ったり、立ちを繰り返す動作。  
椅子は...  
椅子は...  
上半身  
ボール送り (座って行う)  
1回目の向き   
2回目の向き   
3回目の向き (対決)   
4回目の向き (対決)   
\*お、上半身の動き  
動作が生まれやすい

4 脳トレーニング (10分)  
① 関節の位置はどこ? (2人1組)  
 ← 目をつける。  
手をひきよこにむける。  
A 相手の指が肘の近くに近づくと  
「リアア」という。  
手首から相手の肘に  
肩が軽くぶつかる。  
② もしかめゲーム  
前の手100%  前の手0%   
前の手0%  前の手100%   
言葉を合わせて手を動かす。  
もしかめ。木かまの木の下の。  
100% (前) 0% (前)

課題、話し方やストレッチ、トレーニングなどの  
動きをゆっくり行う。  
話し方は「はきり」大まかな声で。  
進行時以外の役割分担  
要望 三島さんから、ウォーミングシートを  
持ち手が元気なステーションのスタッフに  
事前に教えてほしい。

# 健康教室

## 運営上の課題修正解決

### プランニングシートの作成

→内容を忘れることがなくなった。

メンバー間で連携をとれるようになった。

# 健康教室

## 運営上の課題修正解決

仕事の役割分担（進行、サポート）

→周りを見る余裕ができ、状況に応じて対応ができるようになった。

# 体力測定結果

## 1回目

NO	氏名	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	男	63	34	20	60	5	2.5
2	女	62	29	46.5	60	4.6	2.1
3	女	68	25	27.5	60	5.4	1.8
4	女	80	19	38	60	5.4	2.7
5	男	82	31	5.5	12	8.2	4
6	女	82	21	46	60	5.5	2.3
7	男	78	32	20	60	6.6	3.1
8	女	74	24	25.5	60	5	1.9
9	女	73	25	41	60	4.8	1.8
10	女	68	28	40	60	4.6	2.1
11	女	82	21	33	60	5.6	3.2
平均		73.8	26.3	31.2	55.6	5.5	2.5

# 体力測定結果

## 2回目

NO	氏名	年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)
1	男	63	36	38	60	4.2	2.1
2	女	62	32	67	60	4.8	2.2
3	女	68	25	35.5	60	5.9	2.6
4	女	80	21	44	60	7.6	3.6
5	男	82	29	8.5	17	5.3	4.1
6	女	82	22	44	60	5.9	2.2
7	男	78					
8	女	74	22	42	60	5	2.1
9	女	73	24	42	60	4.4	2.1
10	女	68	30	38	60	4.1	1.6
11	女	82	22	40	60	5.4	4.3
平均		73.8	26.3	39.9	55.7	5.3	2.7

# 体力測定結果（全項目平均値比較）

		年齢	握力	長座体前屈	片足立ち	T&G	5m歩行	階段	タッチ	血管年齢	体組成計		物忘れ (点)
			(kg)	(cm)	(秒)	(秒)	(秒)	(秒)	(秒)	(秒)	(歳)	筋肉量 (kg)	
1回目	平均	73.8	26.3	31.2	55.6	5.5	2.5	38.1	47.7	67.7	35.4	85.3	13.5
2回目		73.8	26.3	39.9	55.7	5.3	2.7	26.0	37.7	67.9	37.9	87.3	14.1

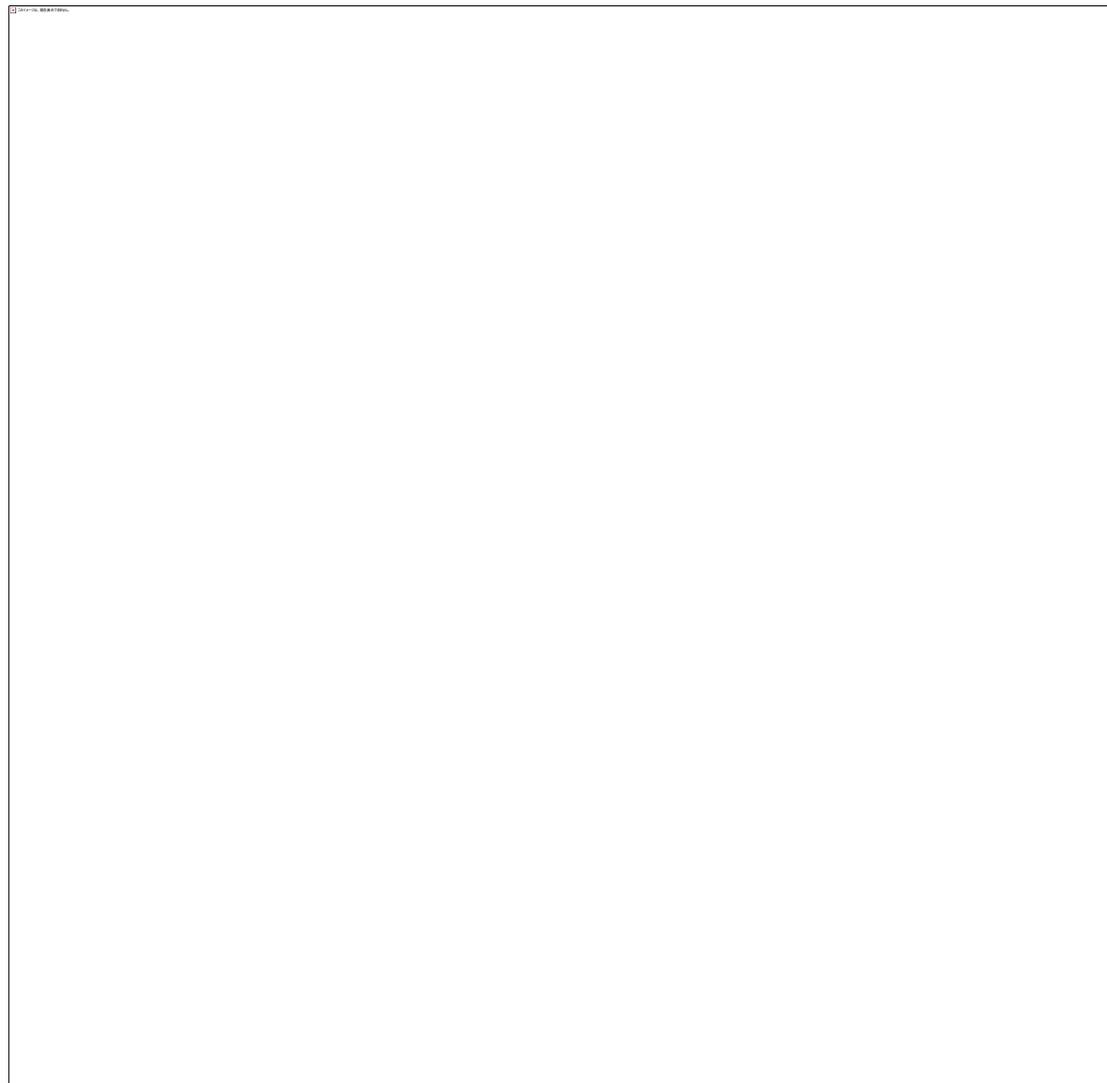
# 体力測定結果

長座体前屈

10人中8人

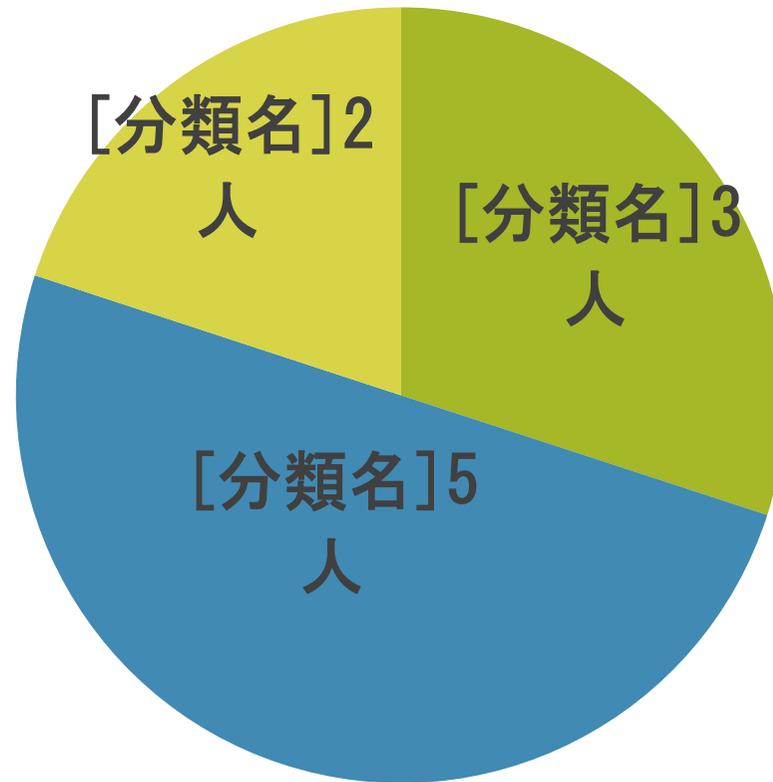
数値が上がった！

平均値も全国平均以上に！！



# アンケート結果

トレーニングで良かったもの



# アンケート結果

健康教室を続けてほしいか



- はい
- いいえ

# 感想

来年も続けてほしい！

若い子とお話したり楽しかった！

生活に楽しみができた！

また参加したい！

# 考察

- ・ 体力測定の結果から、柔軟性や筋肉量の向上、脳の活性化が見られる。
- ・ アンケートの結果から、楽しみや生きがいなどを感じられている。
- ・ 今後も継続して行うことが重要である。

# まとめ

運動する機会と社会参加の場を提供できた。

例) 運動することの楽しさを知ってもらえた。

町民同士や高校生との交流が創出された。

今回の活動を通して様々な面で成長ができた。

例) 臨機応変に対応できるようになった。

計画性、主体性、協調性などが身についた。

**高校生が町民の健康寿命を延ばすことは可能である**

