

健康長寿に係る先進的な取組事例

熊谷市

～ウォーキングクラス～

(1) 取組の概要

本事業は、気軽に始められるウォーキングを効果的な方法で継続することで、運動習慣の定着および身体活動量の増加を目指すとともに、生活習慣病予防等につなげることができるよう支援する取組となっている。

(2) 取組の契機

(ア) 運動習慣者の割合の増加を目指す

熊谷市第3次健康増進計画では「運動習慣の定着や身体活動量の増加を目指すとともに、身体活動や運動に取り組みやすい環境を整備する」としている。スポーツ活動を「実践」している市民の割合が平成29年度34.1%（H29市民生活の現状および満足度についてのアンケート調査）で、平成31年度目標値55.0%を大幅に下回っている状況である。

(イ) 埼玉県コバトン健康マイレージへの参加

平成27年度から3年間実施した「毎日1万歩くまぐまウォーキング事業」は生活習慣改善、医療費削減において一定の効果が得られたことから、平成30年度から県マイレージ事業に参加となった。

また、市独自のポイントを設定し、市主催の健康づくり事業への参加を促している。インセンティブとして貯まった市のポイントにより市の景品抽選の対象としている。

(ウ) ウォーキング環境の整備

市で紹介している市内の景観を楽しみながらウォーキングできるコースが750m～9.1kmの全13コースある。

また、熊谷さくら運動公園、別府沼公園、熊谷スポーツ文化公園には、ゴムチップウレタン舗装のウォーキングコースが備えてある。

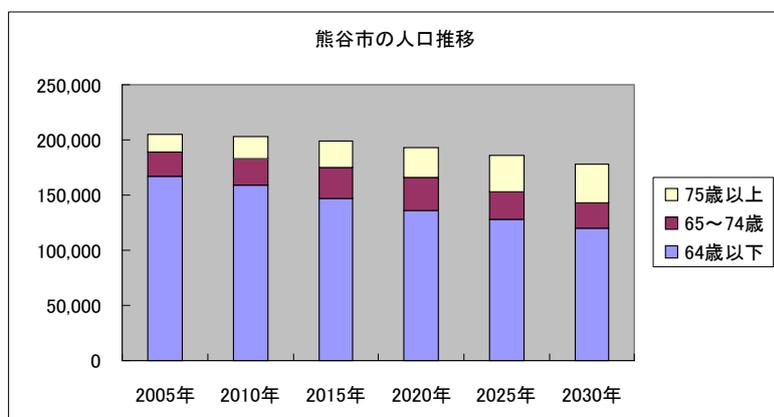


(エ) 高齢化率の上昇

下表のとおり、本市では人口の減少が続くにもかかわらず、75歳以上の高齢者人口は増加し、今後ますます高齢化が進むことが予想される。

【表1】

	人口(人)				割合(%)	
	64歳以下	65～74歳	75歳以上	合計	65～74歳	75歳以上
2005年	167,266	21,115	16,294	204,675	10.32	7.96
2010年	158,996	24,267	19,917	203,180	11.94	9.80
2015年	146,735	28,575	23,432	198,742	14.38	11.79
2020年	136,377	29,133	27,390	192,900	15.10	14.20
2025年	128,085	25,149	32,602	185,836	13.53	17.54
2030年	119,994	22,928	34,880	177,802	12.90	19.62



2015年まで「国勢調査」、
2020年以降「日本の市町村別
将来推計人口
(平成25年3月推計)」
より

(3) 取組の内容

事業名	ウォーキングクラス
事業開始	平成30年度
事業概要	1期：ウォーキングを怪我なく、効果的に行うための実技指導（2回） ～健康的・効果的に歩くコツ～ 2期：日常生活でできる健康な身体づくりをテーマとし、自宅や職場等において、自身でできる運動の指導（2回） ～ながら運動 ストレッチ編／筋トレ編～

【表2】

	平成30年度	
予算	10万1千円	
	・講師謝金	2万2千円
	・傷害保険料	7万9千円
対象者	市民（医師から運動制限のない方）	
参加人数	延べ198人	
期間	平成30年7月～11月	
実施体制	熊谷市スポーツ・文化村「くまびあ」	

(ア) 参加者の募集（平成30年6月）

市報やホームページで周知を図った他、生活習慣の見直しが必要な特定保健指導や糖尿病予防教室等の参加者にチラシを配布。

(イ) 教室の開催（平成30年7月～11月）

市内の体育館を利用し、教室を実施。

【表3】

	健康的・効果的に歩くコツ(1期)	運動をあなたの日常にプラス(2期)
実施時期	7月	10月、11月
内容	デューク更家公認ウォーキングスタイリストによるウォーキング実技を2回 (一人一回のみ参加可)	ながら運動 (県民健康福祉村・市町村健康づくり支援事業に依頼) ①ストレッチ編 ②筋トレ編 (両日参加可)
参加者	72人	延べ126人

※1期、2期両方の参加可。

(ウ) アンケートの実施（平成30年7月～平成30年11月）

アンケート内容

【表4】

1期	2期																								
ウォーキング	ながら運動																								
①教室に参加したきっかけ ②教室を知ったきっかけ ③現在のウォーキング習慣 ④教室の満足度(64人中)	①教室に参加したきっかけ ②教室を知ったきっかけ ③現在のウォーキング習慣 ④教室の満足度(116人中)																								
<table border="1"><tr><td>満足</td><td>59人</td><td>92.2%</td></tr><tr><td>やや満足</td><td>4人</td><td>6.3%</td></tr><tr><td>やや不満</td><td>1人</td><td>1.5%</td></tr><tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0.0%</td></tr></table>	満足	59人	92.2%	やや満足	4人	6.3%	やや不満	1人	1.5%	不満	0人	0.0%	<table border="1"><tr><td>満足</td><td>92人</td><td>79.3%</td></tr><tr><td>やや満足</td><td>23人</td><td>19.8%</td></tr><tr><td>やや不満</td><td>1人</td><td>0.9%</td></tr><tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0.0%</td></tr></table>	満足	92人	79.3%	やや満足	23人	19.8%	やや不満	1人	0.9%	不満	0人	0.0%
満足	59人	92.2%																							
やや満足	4人	6.3%																							
やや不満	1人	1.5%																							
不満	0人	0.0%																							
満足	92人	79.3%																							
やや満足	23人	19.8%																							
やや不満	1人	0.9%																							
不満	0人	0.0%																							
⑤教室の実施回数について 1回でちょうど良い18人 数日に分けての実施が良い46人	⑤内容を生活に取り入れるか																								
	<table border="1"><tr><td>入れる</td><td>116人</td><td>100%</td></tr><tr><td>入れない</td><td>0人</td><td>0%</td></tr></table>	入れる	116人	100%	入れない	0人	0%																		
入れる	116人	100%																							
入れない	0人	0%																							
⑥来年度の参加希望																									
<table border="1"><tr><td>希望あり</td><td>63人</td><td>98.5%</td></tr><tr><td>希望なし</td><td>1人</td><td>1.5%</td></tr></table>	希望あり	63人	98.5%	希望なし	1人	1.5%																			
希望あり	63人	98.5%																							
希望なし	1人	1.5%																							

(エ) プリントの作成、パンフレットの配布（平成30年7月～11月）

実技指導の要点をまとめたプリントを講師と相談の上、作成し配布。

また、運動面だけでなく、食事面にも意識を向けてもらうため、食生活についてのパンフレットを配布。複数回参加された方には、睡眠のパンフレットも配布。

(4) 取組の効果

(ア) 良いウォーキング姿勢の理解

膝の痛みを抱えていたり、歩き方の悪さを感じていた参加者が、準備運動や姿勢を学び、理解することができた。（アンケート結果より）

(イ) 健康マイレージ参加者の増加

本教室に参加したことで歩くことが楽しみになったとの声が聞かれた。

また、開催時に健康づくり課（健康マイレージ担当課）職員がマイレージ事業について案内したことで、参加者の増加につながった。

(ウ) 平成29年度で終了した「毎日1万歩運動くまぐまウォーキング」参加者の支援

くまぐまウォーキングの参加者が本事業に参加し、再度ウォーキングの方法等を学ぶことで、自己流になっていた姿勢の改善につながった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 講師の選定

ウォーキングを専門としている講師に依頼したことで、わかりやすく、参加者の満足度の高さにつながった。

(イ) ながら運動の実施

保健センターで実施している他の運動教室と比べ、申込み者が多かった。自宅でできる運動がしたい、何かの合間にできる運動について学びたいという市民のニーズと合致した。

(ウ) 健康マイレージ事業のポイント付与対象事業としての実施

本事業は健康マイレージ事業のポイント付与対象事業となっているため、これまで保健事業に未参加だった市民の参加につながった。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 若年層の参加が少ない。

40歳未満の参加者が1人、40～64歳が77人、65歳以上が120人だった。生活習慣病予防のためには若い世代の参加を増やしたい。チラシを設置する等、検討する必要がある。

(イ) 生活習慣病予防の効果が見えにくい

参加者たちの生活や健康診断結果等にどのように影響したか確認できていない。