

## 健康長寿に係るイチオシ事業 羽生市

### ～羽生市×イオンモールウォーキング（生活習慣病予防講座）～

#### (1) 事業概要

羽生市では、市民一人ひとりが笑顔あふれ、楽しく心豊かな生活を送るために、そして生涯を通じて健康であるよう「生涯を 笑顔で楽しく 健康に！」を基本理念に掲げ、羽生市健康づくり計画を策定し、自主的な生活習慣改善と継続して健康づくりに取り組めるような環境作りを目指している。

この事業は、本年度からイオンモール羽生との共催で実施し、ウォーキングを気軽に始めてもらえるきっかけづくりを提案する。

健康寿命を延ばすのに効果的な運動として挙げられるウォーキングを習慣化することにより、生活習慣病の予防と国民健康保険を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少につながることを期待される。

#### (2) 契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

令和元年 12 月 1 日現在の羽生市の高齢化率は 29.06%であり、今後も 65 歳以上の高齢者が年々増加することが予想されることから、健康増進や介護予防の必要性が一層高まる。

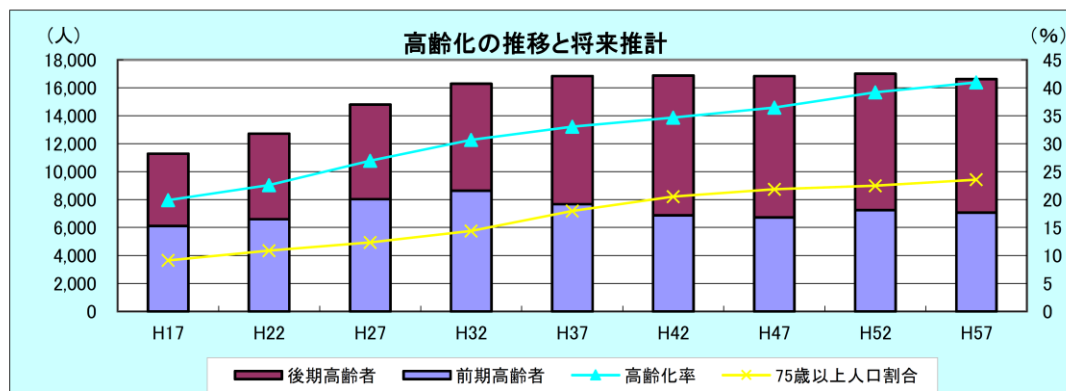
高齢化の推移と将来推計

単位：人

|                   | 平成17年  | 平成22年  | 平成27年  | 平成32年  | 平成37年  | 平成42年  | 平成47年  | 平成52年  | 平成57年  |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                   | 国勢調査人口 |        |        | 将来推計人口 |        |        |        |        |        |
| 総人口               | 56,693 | 56,204 | 54,874 | 53,085 | 50,995 | 48,680 | 46,153 | 43,407 | 40,593 |
| 高齢化率              | 19.9%  | 22.6%  | 26.9%  | 30.7%  | 33.0%  | 34.7%  | 36.5%  | 39.2%  | 41.0%  |
| 高齢者人口<br>(65歳以上)  | 11,280 | 12,710 | 14,788 | 16,278 | 16,838 | 16,870 | 16,830 | 17,003 | 16,626 |
| 前期高齢者<br>(65～74歳) | 6,108  | 6,595  | 8,022  | 8,639  | 7,674  | 6,881  | 6,734  | 7,241  | 7,061  |
| 後期高齢者<br>(75歳以上)  | 5,172  | 6,115  | 6,766  | 7,639  | 9,164  | 9,989  | 10,096 | 9,762  | 9,565  |

資料：平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」



## 様式 1

### (イ) 健康寿命の延伸

羽生市の男性の健康寿命は県平均を下回っており、羽生市健康づくり計画では、健康寿命の延伸も課題となっている。市民が健康寿命を延ばすためには、壮年期（40～64歳）から健康的な食生活と運動を習慣化し、実践することが重要である。

### (ウ) 医療費の抑制

羽生市の国民健康保険加入者 1 人当たりの医療費は、埼玉県内市町村の平均と比較すると高くなっており、県内でも 63 市町村中 42 位（平成 28 年度）である。（平成 30 年度埼玉県の「健康指標総合ソフト」より）

医療費抑制のためには、国保・後期高齢者医療制度の健全な財政運営の観点からも、市民の健康づくりに対する意識改革をすすめ、行動変容を促す仕組みづくりが必要である。

### (エ) イオンモールのウォーキングコースの活用

羽生市にある大型ショッピングモール「イオンモール羽生」には、時間や天候に左右されず、安心・安全・快適にウォーキングを楽しむことができる全長約 1,200m のウォーキングコースがある。そこで、イオンモール羽生と共催で事業を開催し、事業参加後もウォーキングコースの活用や屋外でのウォーキングを継続してもらえることを目指す。

**AEON MALL**  
**MALL WALKING**  
イオンモールウォーキング

## イオンモールウォーキングとは？

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！  
**イオンモールをウォーキングコースとしてご利用いただけます**

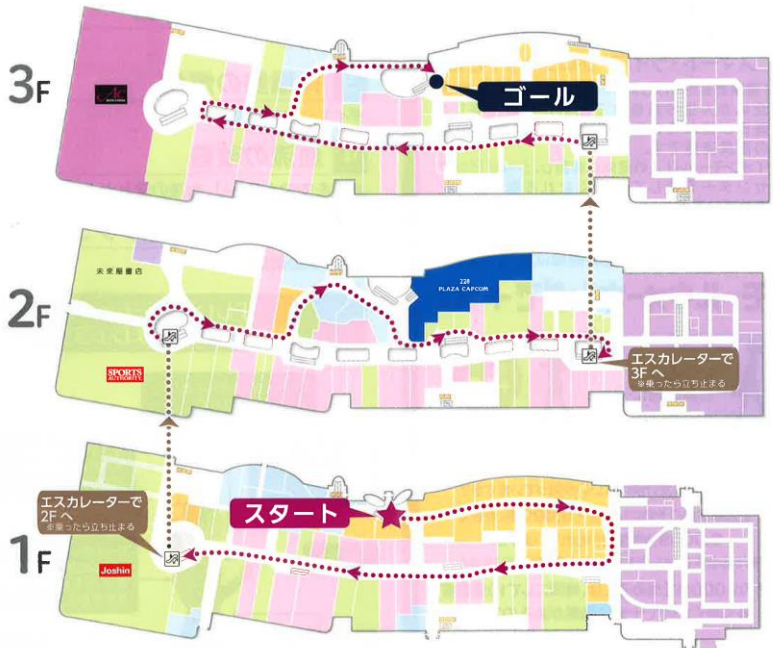
楽しいショッピングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル表現をサポートする取り組みとしてイオンモール館内をウォーキング場として開放する「モールウォーキング」。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか？

### モールウォーキングが快適な 4つのポイント！

- 1. お買物ついでに時間を有効活用！**  
普段のお買物時間を少し、ウォーキングに意識を寄せることで健康的な買物時間に有効活用できます！
- 2. 時間や天候に左右されない！**  
いざウォーキングをしようと思ったら雨が…なんてことはありませんか？イオンモールなら天候に関係なく、好きなきに気軽にウォーキングができます！
- 3. 安心の休憩スペース**  
館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます！
- 4. 自動販売機・飲食店が充実！**  
喉が渇いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます！！歩いて小腹がすいたら、フードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ！

### イオンモール羽生 ウォーキングコース

コースは全長約 1,200m



様式 1

(3) 内容

|      |   |
|------|---|
| 事業名  | 羽生市×イオンモールウォーキング（生活習慣病予防講座）   |
| 事業開始 | 令和元年度   |
| 事業概要 | <p>生活習慣病は、羽生市の医療費を引き上げる要因となっており、これを予防するには正しい食習慣、運動習慣、休養等が重要となってくる。</p> <p>生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすのに効果的な運動として挙げられるのがウォーキングであるが、夏の暑い時期の外でのウォーキングは熱中症の恐れがあり危険である。そこで天候に左右されず、安心・安全・快適なウォーキングができるイオンモール羽生を利用し、ウォーキングを気軽に始めてもらえるきっかけづくりを提案する。</p> <p>また、正しい歩き方やストレッチなどの方法を知ること、普段からより効果的な運動ができるように支援する。</p> |
| 目 標  | <p>①自身の生活習慣を振り返り、運動への意識変容につながる。</p> <p>②正しいウォーキング方法を理解する。</p> <p>③効率よく代謝を促すための運動方法を身につけ、継続して実践できる。</p>  |

|      |   |        |           |              |
|------|---|--------|-----------|--------------|
|      | 令和元年度   |        |           |              |
| 予 算  | 講師謝金 27,500 円   |        |           |              |
| 参加人数 | 合計 310 人  |        |           |              |
|      | 実施日   | 申込参加人数 | 健康運動普及推進員 | 埼玉県立誠和福祉高等学校 |
|      | 1回目 7月17日   | 47人    | 20人       | 0人           |
|      | 2回目 7月23日   | 54人    | 11人       | 7人           |
|      | 3回目 8月20日   | 44人    | 13人       | 7人           |
|      | 4回目 9月3日  | 43人    | 11人       | 0人           |
|      | 5回目 9月18日   | 33人    | 20人       | 0人           |
|      | 計   | 221人   | 75人       | 14人          |
| 期 間  | 令和元年7月～令和元年10月  |        |           |              |
| 実施体制 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・羽生市 健康づくり推進課</li> <li>・講師 県民健康福祉村 健康運動指導士</li> <li>・協力 羽生市健康運動普及推進員、埼玉県立誠和福祉高等学校</li> <li>・共催 イオンモール羽生</li> </ul> |        |           |              |

(ア) 参加者の募集

市広報（6～8月号）やホームページによる募集のほか、健康づくり推進課や保健センターの窓口にチラシを設置した。また参加者に次回開催の案内チラシを配布した。さらに、イオンモール羽生のホームページおよび館内のお知らせ版に募集案内の掲載を依頼した。

様式 1

申込みは実施日毎に事前受付を必要としたが、当日参加も可とした。

(イ) 事業計画

| 日 程   | 1 回目                         | 2～4 回目   | 5 回目                              |
|-------|------------------------------|--|-----------------------------------|
|       | 7 月 17 日 (水)                 | ② 7 月 23 日 (火)<br>③ 8 月 20 日 (火)<br>④ 9 月 3 日 (火)  | 9 月 18 日 (水)                      |
| 時 間   | 10 時 30 分～12 時 00 分          |  |                                   |
| テ ー マ | 正しいフォームでウォーキングを楽しもう講座        | ②『ムジナもんと仲間たち』と一緒にウォーキングをしてみよう！<br>③クイズ！羽生ってこんなまち☆<br>羽生市に関するクイズを回答しながらウォーキングを楽しもう！<br>④イオンモール羽生のお店を知てみよう！<br>店舗についてのクイズを回答しながらウォーキングを楽しもう！ | 更に効果的な歩き方等を身につけよう！                |
| 内 容   | ウォーキング(講話・実技)                | ②ムジナもんと仲間たちの着ぐるみと一緒にウォーキング<br>③コース内、何箇所かに羽生市に関する3択クイズを設置。回答しながらウォーキングを楽しむ。<br>④コース内にある店舗についてのクイズを回答しながらウォーキングを楽しむ。                         | 有酸素運動教室<br>(ストレッチ・更に効果を上げるウォーキング) |
| 会 場   | イオンモール羽生 (イオンホール、ウォーキングコース)  |  |                                   |
| 講 師   | 健康運動指導士<br>(県民健康福祉村)<br>市保健師 | 健康運動推進員<br>市保健師  | 健康運動指導士<br>(県民健康福祉村)<br>市保健師      |

(ウ) 参加者の健康チェックと当日のウォーキング実施時の班分け

当日、受付時に問診票を記入してもらい、健康状態のチェックと日ごろのウォーキング実施状況を伺う。それを基に班分けを行う。



(エ) 事業の実施

ウォーキング前にストレッチと正しいウォーキングの方法を学んだ後、班ごとにウォーキングを行う。その際、各回のテーマに沿ってウォーキングし、最後は揃って整理運動を行う。



## 様式 1

### (オ) 協力体制

羽生市健康運動普及推進員に協力を依頼し、1回目と5回目は講師の補助を行ってもらう。各班に2名ずつ配置し、参加者への声掛けや正しいフォームで歩いているか随時アドバイスをする。また、班と班の間に入り、イオンモール羽生に来ている他の方の迷惑にならないよう、また安全にウォーキングができるよう配慮する。

2～4回目は羽生市健康運動普及推進員が主体となり、ストレッチやウォーキングを行う。2回目と3回目については、夏休み中の埼玉県立誠和福祉高等学校のユーリカ部（ボランティアを行う部）の生徒に、着ぐるみやクイズを担当してもらうよう協力を依頼した。

## (4) 事業効果

### (ア) 事後評価

事後アンケートにより、約85%の参加者が正しいウォーキングの方法が「分かった」「だいたい分かった」と回答し、今後も継続して「取り組める」「少し取り組める」と前向きな回答を得られたことから、日常生活でもウォーキングを習慣化するきっかけづくりができた。

① 正しいウォーキングの方法が分かったか (%)

|              |      |
|--------------|------|
| 1 分かった       | 48.2 |
| 2 だいたい分かった   | 37.6 |
| 3 あまり分からなかった | 7.8  |
| 4 分からなかった    | 2.3  |
| 5 無回答        | 4.1  |

② 正しい方法を意識して実施できたか

|               |      |
|---------------|------|
| 1 実施できた       | 47.2 |
| 2 少し実施できた     | 38.1 |
| 3 あまり実施できなかった | 7.8  |
| 4 実施できなかった    | 2.3  |
| 5 無回答         | 4.6  |

③ 今後も継続して取り組めそうか

|             |      |
|-------------|------|
| 1 取り組める     | 48.6 |
| 2 少し取り組める   | 37.6 |
| 3 あまり取り組めない | 8.3  |
| 4 取り組めない    | 2.3  |
| 5 無回答       | 3.2  |

### (イ) 主観的効果

事後アンケートから、次のような感想・要望が得られた。

- ・涼しく歩けたのでよかった。
- ・健康のために、正しいフォームでウォーキングを続けていこうと思った。
- ・楽しく話をしながら歩けたのでよかった。
- ・ウォーキング講座の回数を増やしてほしい。

## 様式 1

- ・もう少し長い時間歩きたかった。
- ・少し歩くペースが速かった。遅かった。

これらのことから、満足度は高い講座だったと考えられるが、改善点も挙げられたので、来年度は参加者全員に満足してもらえるような内容を検討する必要がある。

### (ウ) 羽生市健康運動普及推進員主催のウォーキング事業参加への誘導

羽生市健康運動普及推進員主催で月に2回開催されている、市内のウォーキングコースを歩く「さわやかウォーキング」を紹介し、今後も継続して楽しみながらウォーキングができる事業に

興味を持ってもらうことができた。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) イオンモール羽生を利用

ウォーキングは屋外を歩くという固定概念を覆し、室内で涼しく歩けるということをアピールしたことで参加者が多く集まった。また、イオンモールは床が絨毯のため、疲れにくく歩きやすいというメリットもある。

### (イ) 毎回違う内容で参加者を募集

ウォーキングを始めるきっかけづくりとなるよう、毎回内容を変え、子供から大人まで家族みんなで楽しんで参加してもらえるようにした。

### (ウ) 健康運動普及推進員の協力

市の養成講座を受けた健康運動普及推進員に協力してもらうことで、健康運動普及推進員も改めてウォーキングの方法を学べた。また、先導して歩くということで、健康運動推進員としての役割を再認識し、リーダーシップを発揮して取り組めたことが大きかった。

## (6) 課題、次年度に向けて

### (ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

次年度では、モニター制度を導入し、事業開始時と終了時の体脂肪率などのデータを収集し、効果を測定するようになりたい。また、特定健診データなどとの関係も考慮する。

### (イ) 医療費抑制効果が見えにくい

医療費抑制の効果は短期間検証では難しいので、次年度のモニター制度導入を機に、国保担当課と協議・検討しながら長期的に比較検証するようになりたい。

### (ウ) 参加者数の確保

次年度もイオンモール羽生と連携し、事業を積極的にPRし参加者を増やしたい。また、50歳代以下の参加者が少ないため、参加しやすい内容を企画し、現役世代

様式 1

からの健康づくりを進めるきっかけの提供を目指していく。

(7) 健康寿命

| 年度  | 男       | 順位   | 女       | 順位   |
|-----|---------|------|---------|------|
| H29 | 17.45 歳 | 38 位 | 20.40 歳 | 30 位 |
| H28 | 17.38 歳 | 35 位 | 20.33 歳 | 24 位 |