

健康長寿に係るイチオシ事業 ときがわ町 ～グッと楽！ウォーキングチャレンジ～

(1) 事業概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、「グッと楽！ウォーキングチャレンジ事業」を継続実施。

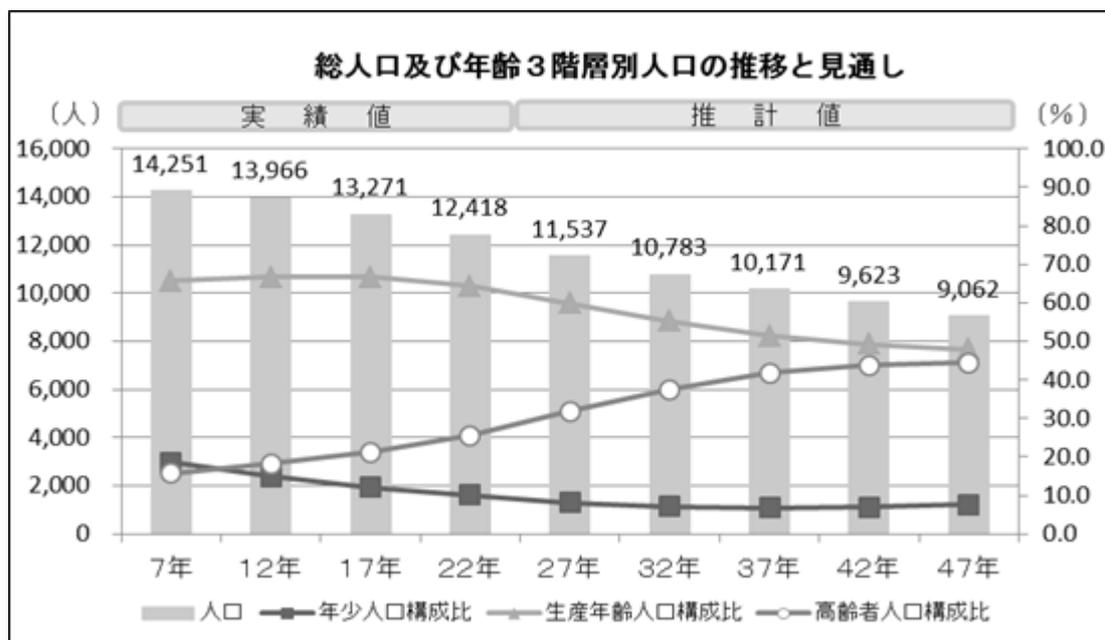
高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかなくてはならないため、いつまでも住み慣れた町で生活をしていくには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

この取り組みは、長期にわたり継続することを目的としている。

(2) 契機

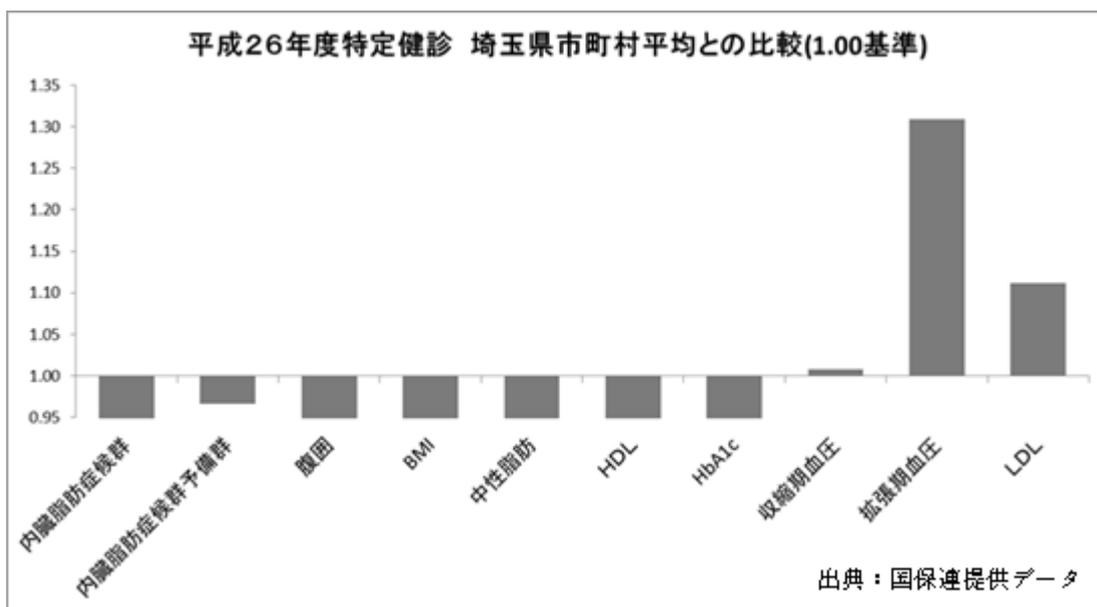
(ア) 総人口及び年齢3階層別人口の推移と見通し

全国的に少子高齢化が進むなか、ときがわ町においても少子高齢化と人口の減少が続いており、今後ますますこの状態が進むと見込まれる。なお、平成31年4月1日現在の総人口は、11,199人となっている。



(イ) 特定健診受診結果

国民健康保険が平成26年度に実施した特定健診で、基準値を超えた被保険者の割合を、埼玉县市町村平均を1としたときの町の比較表。



拡張時血圧とLDL(悪玉)コレステロールが高い結果から、血圧異常・悪玉コレステロール過多の課題を抱える方が多く、動脈硬化から高血圧・脳梗塞・心筋梗塞等の循環器系疾患が発症しやすい状況にあると考えられる。このほかのデータからも、脳や心臓などの循環器系疾患及び糖尿病や腎不全などの医療費が高く、これらの疾病が医療費を押し上げている原因であり、これらはいずれも生活習慣に起因する疾病である。

(ウ) 健康づくりへの意識調査結果 (健康長寿実証事業)

「Q 健康づくりのためにしてみたい運動は？」 (複数回答)

順位	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60-64 歳
1 位	ストレッチ 42.9%	ウォーキング 48.1%	ウォーキング 52.3%	ウォーキング 53.7%
2 位	ヨガ 41.5%	ストレッチ 47.6%	ストレッチ 47.4%	ストレッチ 43.7%
3 位	筋力トレーニング 41.0%	ヨガ 36.9%	トレッキング 25.3%	トレッキング 31.9%
4 位	ウォーキング 40.5%	筋力トレーニング 29.6%	筋力トレーニング 22.7%	筋力トレーニング 23.6%
5 位	バドミントン 20.5%	トレッキング 27.5%	ヨガ 21.1%	ラジオ体操 18.5%

各年代とも「ウォーキング」や「ストレッチ」が高く、50 歳代以上では「ウォーキング」が5割台となっている。また、「トレッキング」が50 歳代で2割台、60～64 歳では3割となっている。

このことから、手軽なウォーキングに需要があることがわかる。

様式 1

(3) 内容

事業名	グッと楽！ウォーキングチャレンジ事業		
事業開始	平成28年度～		
予 算	平成29年度	平成30年度	令和元年度
	1,412千円 報償費 220千円 需用費 259千円 役務費 62千円 委託料 370千円 ※県補助紙業	1,206千円 報償費 297千円 需用費 286千円 役務費 82千円 委託料 541千円 ※県補助事業	710千円 報償費 199千円 委託料 511千円 ※町単独事業
参加人数	20歳以上の住民対象 150人	20歳以上の住民対象 200人	20歳以上の住民対象 138人
期 間	平成29年7月～平成30年3月	平成30年7月～平成31年3月	令和元年7月～令和2年3月
実施体制	保健センター、体育センター、 都幾川・玉川公民館	保健センター、体育センター、	保健センター、体育センター、

(ア) 参加者の募集

事業概要や目的について、広報紙への掲載、集団特定検診会場や保健センター事業で参加者にチラシの配布等を行った。また、事業開始4年目のとなり町単独での事業実施となったが、既参加者の口コミによる勧誘も大きく影響した。

(イ) 開講式 7月 6回

事業の説明、インボディ測定、健康診断
結果の回収、運動教室の実施

(ウ) ウォーキングの実施 7～2月

参加者には毎日の歩数を記録用紙に記入し、毎月開催する講座の受付に提出してもらい参加者の運動データを把握する。

(エ) 第1回講習会 7月 6回

インボディ測定
講習会に参加する以前の自身の身体の状態をインボディで計測し、測定結果からどのような運動を実施したら良いか、その方法や必要性について運動指導士より講習を受ける。

(オ) 第2回講習会 9月 3回

インボディ測定会&筋力アップ講習会
健康運動指導士により、器具などを使用しないで自分の身体を使って自宅で出来るトレーニング方法とその効果についての講習を行う。
終了後にインボディ測定会を実施し、自身の身体の状態の変化について計測する。

(カ) 第3回講習会 11月 1回

屋外ウォーキング&ヨガ教室
「川のまるごと再生プロジェクト」にて整備した「ときがわ水辺の道」の一部に設

様式 1

定した、「スモールチェンジコース」を中心に参加者全員で60分間歩いた後、ヨガ講師によるヨガ教室を実施した。

(キ) 閉講式 2月 6回

運動教室 身体測定 インボディ測定等

(4) 事業効果

(ア) スモールチェンジ活動との連携

「わずかなことから始めよう！スモールチェンジ」をスローガンに、新規参加者には、まずは歩数計を身に付けること、そして普段の運動量を知ることから始めた。これにより歩くことへのハードルを少しでも下げ、参加者層を広げることができた。

昨年の参加者には、歩数の記録を集計しグラフ化した資料を配布するなどモチベーション維持に努めたところ、100人中87名が継続参加ができた。

(イ) 運動継続のキッカケ

定期的実施する講習会に参加することで仲間づくりもでき、毎日歩数を記録することで意識してウォーキングする機会が増加しているようであった。また、数か月に1度実施しているインボディ測定会で自身の身体を測定することで、筋肉量が増加し体脂肪が減少することが数値で分かるので、運動を継続する意欲が湧いてくるとの声が聞こえるようになった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) スモールチェンジで実施

まずは普段の運動量を数値で確認することから始め、次に目標を現状より少し上に設定し、その後は徐々に目標を高めていくような導入を行い、参加者が継続しやすく、途中離脱しにくい内容とした。

(イ) トレーニング機器の導入

夏場の酷暑や長雨、あるいは冬場は日が短いなど、屋外での運動機会が少ないとの声を聴くことがあった。そこで保健センター内の一角にトレーニング機器を用意し、参加者の筋力トレーニングの補完に充てた。

(ウ) ウォーキング拠点の整備

「川のまるごと再生プロジェクト事業」にて整備したスモールチェンジコースを多くの人に知っていただくために、コースに花を植え、彩りをプラスした。

ウォーキング参加者が自らの手で花やハーブを育てることで、コース作りにも参加していく楽しさを育むことでウォーキングの継続を支援していく。

(エ) 保健事業等の啓発

各回の講座案内に、保健センターで実施するガン検診や予防接種などのチラシや、町の事業のお知らせなどを同封しPRを行った。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 課題

本事業の目的である生活習慣病の予防や医療費抑制は、その成果が出るまでに時間もかかり見えにくい。データの比較ができるよう事業を長期間継続して実施する必

様式 1

要がある。

(イ) 今後の取組

実施してきた事業についての成果等を健康づくり開発委員会で検証するとともに、事業への参加者確保・拡大が第一である。特定健診の結果などにより、リスクの高い傾向にある方たちに事業への参加を促すなど、運動が必要な人のピックアップと参加への働きかけを実施していく。

