

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 羽生市

### ～プラス 1,000 歩健康ウォーク事業～

#### (1) 取組の概要

羽生市においては、国と同様に、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっている。生活習慣病は、日常生活の在り方と深く関連していることから、市民の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣を定着させるなど健康的な生活習慣の確立が重要である。

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準 2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、「+10（プラステン）：今より 10 分多く体を動かそう」を示している。

日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けることである。10 分の歩行で得られる歩数が約 1,000 歩であることから、市民の身体活動や運動についての意識や態度を向上させ、身体活動量を増加させるため、「プラス 1,000 歩健康ウォーク事業」を実施するものである。

この事業では、今より 1,000 歩多く歩くことを目標に自主的にウォーキングを行ってもらい、市が貸与する歩数計などを利用して、歩数等の記録をしてもらう。また、参加者自らが生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標に向けた行動に取り組むことができるように、市は、初回に面接による支援を行うとともに、以後、必要性に応じた支援を行う。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

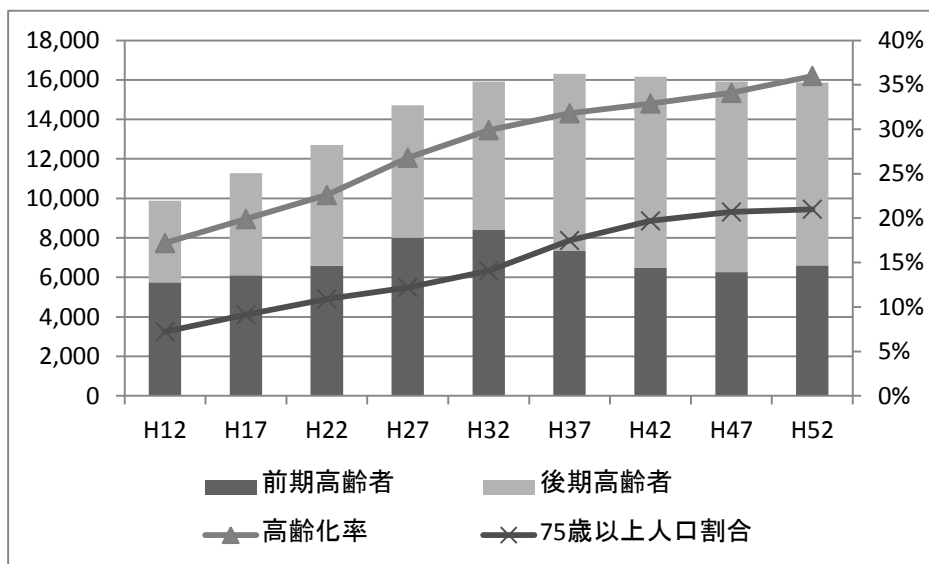
65 歳以上の人口増加の伸び率は、上昇を続けており、将来推計では、県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。

高齢化の推移と将来推計（単位：人）

	平成 12 年	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
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	57,499	56,693	56,204	54,911	53,285	51,313	49,082	46,640	44,039
高齢化率	17.2%	19.9%	22.6%	26.8%	29.9%	31.8%	32.9%	34.1%	36.0%
高齢者人口 (65 歳以上)	9,889	11,280	12,710	14,709	15,917	16,304	16,157	15,920	15,862
前期高齢者 (65～74 歳)	5,745	6,108	6,595	8,008	8,417	7,334	6,494	6,271	6,612
後期高齢者 (75 歳以上)	4,144	5,172	6,115	6,701	7,500	8,970	9,663	9,649	9,250

※ 平成 22 年までは国勢調査

※ 平成 27 年以降は「日本の市町村別将来推計人口（平成 25 年 3 月推計）」（平成 22 年国勢調査人口を基準に推計）



(イ) ウォーキング環境の整備

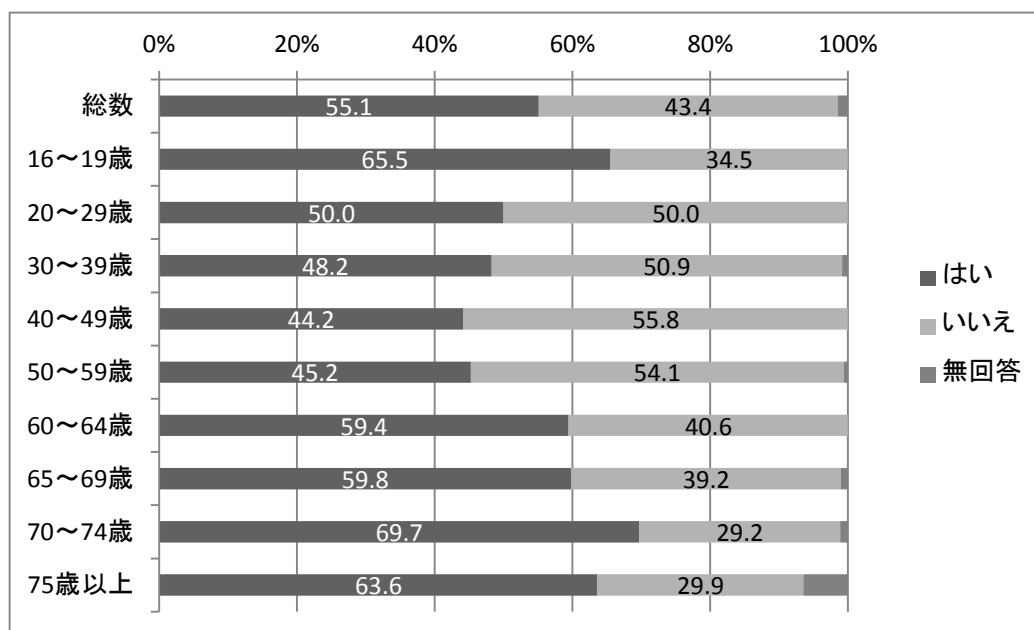
市の中央を流れる葛西用水路に沿った遊歩道の一部を、平成 26 年度に「羽生市健康ウォーキングロード」として整備した。



(ウ) 市民アンケート調査

平成 23 年度に「羽生市健康づくり計画」を作成するに当たり、日頃の健康への意識や取組などに関するアンケート調査を実施したところ、日頃から健康の維持・増進のために意識的に運動を心掛けている人の割合は、約 55%であった。特に 30～50 代の働く世代で割合が低く、5 割に満たなかった。

問 日頃から健康の維持・増進のために意識的に運動を心掛けていますか。



## (エ) 取組の内容

事業名	プラス 1,000 歩健康ウォーク事業
事業開始	平成 27 年度

	平成 27 年度
予 算	148,920 円 ・講師謝金 15,000 円 ・使用教材「健康ダイアリー」 20,520 円 ・歩数計 113,400 円
参加人数	28 人
期 間	平成 27 年 9 月～平成 27 年 12 月

### ① 記録シートの作成（平成 27 年 7 月）

アンケート形式で、目標の管理ができる記録シートを作成した。

記録シートの項目

- ・腹囲、体重、体脂肪率、血圧、身長
- ・運動及び食事に関する計画
- ・3 か月後の自分のイメージについて
- ・生活習慣等について

### ② 参加者の募集（平成 27 年 7 月～平成 27 年 9 月）

広報及びホームページで参加者の募集を行った。希望者には、健康づくり推進課に申込みを行ってもらい、講習会の案内及び記録シートを配布した。

### ③ 講習会・測定／歩数計及びメジャーの貸与（平成 27 年 9 月）

参加者を対象に、歩数計及びメジャーを貸与し、歩き方等の講習会を実施する。参加者には、保健センターで各種測定を行ってもらい、それによりチャレンジを開始してもらう。

講習会・測定の内容

- ・各種測定（腹囲、体重、体脂肪率、血圧、身長）
- ・測定方法の指導（腹囲）
- ・面接（記録シートによる目標の設定状況等の確認）
- ・歩き方等の講習会

### ④ 自主的なウォーキング・記録（平成 27 年 9 月～平成 27 年 12 月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その記録を健康ダイアリーに記入してもらう。

健康ダイアリーの項目

毎日記録 歩数、体重  
毎週記録 腹囲

⑤ 電話支援（平成 27 年 11 月）

計画の進捗状況の確認、励ましや賞賛など、電話による支援を行う。

⑥ 報告会・測定（平成 27 年 12 月）

保健センターで各種測定を行ってもらい、記録シートを提出してもらおう。参加者を対象に、歩き方等の講習会を実施する。

報告会・測定の内容

- ・各種測定（腹囲、体重、体脂肪率、血圧、身長）
- ・歩き方等の講習会
- ・「羽生市健康ウォーキングロード」ウォーキング
- ・面接（記録シートによる目標の達成状況等の確認）

⑦ 記録の集計・分析（平成 27 年 12 月）

個人ごとに集計を行い、3 か月間の歩数、健康チェックデータをまとめ、効果把握を行う。

⑧ フォローアップ講座（平成 28 年度）

平成 27 年度の参加者を対象に、フォローアップ講座を実施する。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防

日常的に歩くことで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。

② 身体活動や運動についての意識や態度の向上

参加者自らが生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標に向けた行動に取り組むことで、身体活動や運動についての意識や態度を向上させる。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

参加者自らが設定した目標に取り組む「健康チャレンジ事業」と関連付け、併せて参加を呼び掛けた。

この事業では、①自らが設定した目標への取組のほか、②健康診査等の受診、③指定事業への参加に対してポイントを付与し、記念品と交換する。参加者に対する一層のインセンティブ強化につながると考えられる。

(キ) 課題、今後の取組

今後、継続して実施するに当たり、講習会等を休日開催するなど、働いている人が参加しやすくなるよう工夫したい。