

# 健康長寿に係る先進的取組事例

## 幸手市

### 健康長寿埼玉モデル 目指せ！毎日 10000 歩運動教室

#### (1) 取組の概要

幸手市では、平成 25 年度国保医療費（1 人当たりの総医療費）が 34 万 2,168 円と高く（県内の市で 1 位）、平成 24 健康寿命は 男性 16.66 年（県内 42 位）、女性 19.85 年（県内 28 位）と短い状況である。

また、H23 年に実施した「生活アンケート」で 1 日の市民の平均歩数が 5500 歩と健康維持のため推奨されている歩数が少ない現状があった。

そのため、健康づくりの意識を持ち、継続して運動を行えるように、参加者に活動量計を配布し、歩数や消費エネルギーを視覚に「見える化」する他、健康増進課に体組成計、血圧計を設置し健康チェックが出来る環境づくりを行った。運動を継続することにより、筋力の低下や、ロコモティブシンドロームの予防に結びつき、医療費の減少につながると考えられる。

また、この事業では、地域で健康づくりを広めるウォーキングリーダーを養成し、楽しく運動を継続できるように仲間づくりを進めている。運動教室を通じ、運動習慣を持つ人を増やして、生活習慣病の予防と、医療費の削減を図る。

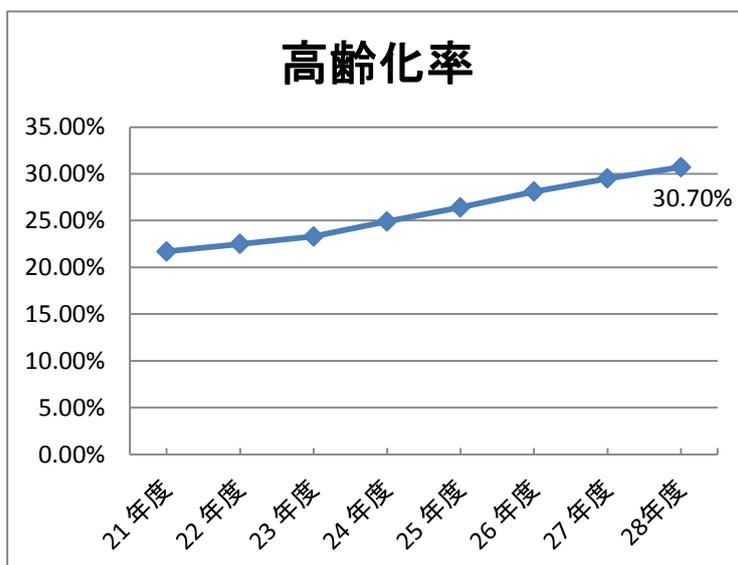
#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高額な医療費

平成 25 年度国保医療費（1 人当たりの総医療費）が 34 万 2,168 円と高い。（県内の市で 1 位）

##### (イ) 県内で健康寿命が短く高齢化率が高い

平成 24 年の健康寿命は 男性 16.66 年（県内 42 位）、女性 19.85 年（県内 28 位）と短い状況である。また、高齢化率は上昇を続けており、平成 25 年度には 25% を超え、平成 28 年度には高齢化率が 30.7% に達する見込みである。



### (ウ) 平均の歩数が少ない

健康維持のため推奨されている歩数が少ない（平成23年度5,500歩、目標歩数9,000歩）。

### (エ) 既存のウォーキングコースの見直しと新たなコースの開発

市内にウォーキングに適したコースが6コースあり、ウォーキングを楽しむ人も多い。しかし、街並みや目印が変わり、ウォーキングマップの見直しが求められている。ウォーキングコースの修正と、新たなコースの開発をする必要がある。

### (オ) 取組の内容

事業名	目指せ！毎日10000歩運動教室
事業開始	平成27年度8月
予 算	499万9750円 ①備品購入費 1,410,480円 ②委託料 2,587,626円 ③講師謝金等 388,000円 ④消耗品費 426,924円 ⑤通信運搬費 38,280円 ⑥賃金 99,840円 ⑦会場使用料 48,600円
参加人数	114名
期 間	平成27年8月～平成28年3月

#### ①参加者の募集（平成27年7月1日から）

広報紙、市ホームページ、チラシの配布、ポスター掲示等で参加者を募集した。また、ウォーキングリーダー養成に関しては、既存のサークルや自主グループ、商工会に出向き募集を呼びかけた（計23団体 延べ325人）。

#### ②事前準備

参加者への事前アンケートなど必要な書類を発送（平成27年8月上旬）

#### ③「目指せ！毎日10000歩運動教室」開校式（平成27年8月22日、26日）

教室のオリエンテーションの後、  
体力測定、メディカルチェックを実施。  
活動量計の配布。

\*参加者数113人

8月22日 56人

8月26日 57人

体力測定は社会教育課及び幸手市スポーツ推進委員の協力を得て行った。



#### ④自主的なウォーキングの実施（平成27年8月末～平成28年2月）

各自、自由にウォーキングを実施。

### ⑤ウォーキング講習会の開催（平成27年8月29日）

特別講演として講師に東埼玉総合病院副院長、浅野聡先生によるロコモティブシンドロームの予防についての講演を開催。

また、ウォーキング協会によるウォーキング講習会にて、講話と実技を交え、正しい姿勢や靴の選び方、歩き方について学んだ。

\*参加者数：99名



### ⑥運動教室の開催（平成27年9月～平成28年2月）

毎月1回程度、運動指導士による運動教室を開催。

実際にウォーキングコースに出て歩く他、自宅でできる筋力トレーニングやストレッチを紹介。

教室の振り返りシートを用いて、教室終了後に記録、回収し振り返りを行った。

また、参加者の交流を深めるために、グループワークの時間を設定（平成28年1月19日の予定）した。



### ⑦歩数の報告（10月）

フェリカリーダーライターを市内3箇所（市役所、ウェルス幸手、西公民館）に設置し、毎月1回活動量計をタッチして報告。

報告に来られない方は記録用紙を用いて報告する。

### ⑧栄養教室（10月27日、12月22日）

10000歩、歩くための食事について、市の管理栄養士が講話を実施。

また、タニタ管理栄養士による栄養講話を実施予定（平成28年1月22日）。

※10月27日 参加者数53名

### ⑨環境づくり

自ら健康チェックを行えるよう、体組成計や血圧計を設置し、気軽にセルフチェックが出来る環境を整えた。



## ⑩応援レターの配布

毎月1回、報告した歩数の他、測定した体重や運動教室で行った筋力トレーニング、健康のワンポイントを記事に掲載し、参加者の継続意欲を維持する支援を実施。

歩いた累計数により日本地図を1周する。「歩数グランプリ」として、累計の歩数が多い人10名を、「歩数が伸びた人ランキング」として、前月より歩数が増えた人10名の年代と性別に表示している。

## ⑪スーパー健康長寿サポーターによる健康長寿サポーター養成講座の開催（予定）

本年度はスーパー健康長寿サポーターとして4名が県から認定を受けた（内、2名が目指せ！毎日10000歩運動教室に参加）。認定者が講師を勤め、サポーターと幸手市協働して健康長寿のヒントを伝える講座を開催。

## ⑫記録の集計、分析（平成28年2月）

歩数記録の集計の他、アンケート紙の郵送、回収、集計、分析を行う。  
有識者として日本保健医療大学に協力を依頼。

## ⑬「目指せ！毎日10000歩運動教室」閉校式（平成28年3月5日、6日）

体力測定、メディカルチェックを実施。

体力測定は社会教育課及び幸手市スポーツ推進委員の協力を得て実施する。

## ⑭「目指せ！毎日10000歩運動教室」報告会（平成28年3月）

ウォーキングや筋力トレーニングによる効果の検証を参加者に報告する。

また、事業後のフォローアップとしてウォーキングコースでウォーキングを実施。そして、自主グループの育成をおこなう。

## （キ）取組の効果（予定）

対象人数（110名）

### ①以下の項目について比較し考察する

#### <評価項目>

	項目	目標値
1	歩数の変化	7000歩（現状の25%増加）…【参考】1参照
2	体組成の変化	参加者の80%が向上
3	血液検査の項目変化	正常範囲の参加者20%以上向上（事前、事後採血）
4	生活習慣・食習慣の改善	終了時に10%向上（事前、事後アンケート）
5	ウォーキング継続者数	80名
6	体力測定値 <sup>※1</sup> の向上率	参加者の70%以上が向上
7	ウォーキングリーダーの育成	参加者の70%以上がウォーキングリーダーとなり、地域で活動する意欲を持つ（事後アンケート）

#### ※1 体力測定項目（7項目）

- a. 握力 b. 長座体前屈 c. 開眼片足立ち d. CS-30 e. 歩行速度
- f. ファンクショナルリーチ g. 筋力測定（足関節低筋力、股関節外転筋力）

## 【参考1】 11月までの歩数の変化

該当月	開始時 <sup>※2</sup>	9月	10月
1日の平均歩数(歩)	7133	8224	8396

(※2…開始時は開校式8月26日～8月31日の4日間の平均値とした。)

## ②医療費の分析

総医療費の事前、事後での比較・考察を有識者の助言を得ながら実施する。

## (ク) 成功の要因、創意工夫した点

①参加者が効果を感じられるように、活動量計を利用し体組成計、血圧計を設置し、値を「見える化」したことで励みにすることができた。

月に1度程度の「応援レター」では、楽しめるような内容を工夫した。

<工夫した点>

- ・個別で毎月1日ごとの歩数をグラフにした。
- ・上位ランキング(トップ10)
- ・歩数が伸びた人ランキング
- ・今月の名言集など

## ②目標設定しモチベーションの維持を図ったこと

教室開講式の際、宣言書を作成。各自に目標を記入してもらい、写真撮影を実施した。

写真はウェルス幸手に飾り、モチベーションの維持向上を図った。



宣言書



## ③仲間意識を高めたこと

参加者の交流の場を設けたことで、仲間意識が高まり、お互いに健康づくりに取り組む姿勢が見られた。また、一体感を高められるよう、宣言書や教室での様子(写真)を掲示した。

## ④学識経験者の知見を活用したこと

事業の計画、実施に当たり日本保健医療大学池田智子教授と石崎順子講師の助言を受け実施した。事業の効果的な運営や参加者の継続意欲を高める工夫などの他、課題や見直すべき点を考察し、その都度改善しながら実施することができた。

今後、事業の評価を実施し次年度へ生かしていく予定である。

## (ケ) 課題、今後の取組

①今回の参加者の平均年齢は67.4才であったため、働く世代などの参加を促したい。

働きながら、自身の健康づくりに関心を持ち、取り組めるように運動教室の時間や会場など

を考慮する。

## ②歩数記録の報告方法

市内3箇所に設置したフェリカリーダーライターのうち、2箇所は市役所及びウェルス幸手（健康増進課前）であったため、報告できる時間が平日の8時30分から17時15分に限られている。参加者の便宜をはかるため、公民館等への設置を検討する。

## ③個人へのフィードバックについて

有権者の助言から、継続支援として、運動教室や栄養教室での振り返りや今後の取組、個人への効果のフィードバックが不足していることが明らかになった。個別面談などを次年度の計画に取り入れ、継続の支援を実施する。