

# 令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

熊谷市

## 1 事業名(タイトル)

～楽しく歩いて健康に！くまがや健康マイレージ事業～

## 2 事業概要

熊谷市第4次健康増進計画において「多くの市民が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や、運動習慣の定着、身体活動量の増加を目指すとともに、取り組みやすい環境を整備する」としている。平成30年度から「くまがや健康マイレージ事業」を開始した。埼玉県が実施する健康マイレージ制度を活用し、その参加者を対象に歩数等にに応じた市独自ポイントを付与。基準をクリアした方を対象に抽選で地域振興券等を配布することで多くの市民が楽しみながら健康づくりに取り組める事業である。また、マイレージ事業の一環として、運動習慣の定着および身体活動量の増加を目指すと共に、生活習慣病予防につながる支援をすることを目的に、「ウォーキングクラス」を実施している。さらに、今まで実技指導のみを行っていた運動の効果判定として参加者自身の身体の状態を把握することを目的に、「カラダ測定会」として令和3年度から体力測定を実施している。

### (1) くまがや健康マイレージ事業

- ①周知：市HPや市報への掲載及びメールでの配信を行った。市内のタブレット端末設置施設に事業の案内及び申込書を設置し、健康教室等での参加勧奨も実施した。
  - ②ポイント付与：本市の取り組みとして、健康教室・イベント等への参加、各種健診受診などで市独自ポイントを付与し、市民が積極的に健康づくりを実践する仕組みとしている。また、1か月の歩数を日数で割った平均歩数に応じて毎月ポイントを付与している。
  - ③端末設置：市内12か所の市有施設等に歩数データを送信できるタブレット端末を設置。ポップやのぼり旗等で啓発した。
- (2) ウォーキングクラス (71名参加)
- ①周知：市報掲載、市HPへの掲載、事業案内のチラシ(約70,000世帯へ全戸配布)、ポスターの掲示及びチラシを配置(保健事業や新型コロナワクチン接種会場)、健康増進事業時等に説明。

②時期：6月・11月。2日間で1コース、計2回実施。

③内容：ウォーキングインストラクターによるウォーキングの実技指導。

④新型コロナウイルス対策：120名定員の会場に対して約40名定員で実施。

### (3) カラダ測定会 (39名参加)

①周知方法：ウォーキングクラスと同様の方法。②時期：5月・6月・10月・12月・2月、計5回実施。③内容：体組成測定・血圧測定・体力測定(握力・開眼片足立ち・長座位体前屈・上体起こし・10m障害歩行)、野菜摂取充足度測定・血管年齢測定、健康相談

### 3 参加者数

3,894 人

備考 令和4年10月末現在

### 4 予算

2,245 千円

備考

### 5 事業効果等

ウォーキングクラス (6・11月 参加者71人 アンケート回収57人)

#### アンケート結果 (単位:人)

①教室に参加したきっかけ	③現在のウォーキングの習慣	⑤講義・実技の理解度
健康の保持増進のため 41	あり 44	できた 41
運動不足解消のため 12	なし 13	ややできた 16
効果的な方法を知るため 4		⑥来年度の参加希望
②教室を知ったきっかけ	④教室の満足度	あり 54
市報 50	満足 49	なし 3
事業案内 2	やや満足 8	
保健師からの勧め 5		

ウォーキングクラス参加者のうち6名が下記のカラダ測定会に申込みをしており、日々の運動の効果を確認できる機会にも繋げることができた。

#### (3) カラダ測定会 (令和3・4年度参加者71人)

#### 体力測定総合評価(人)

##### ① 体力測定結果

高齢者を対象とした文部科学省の新体力テスト (5種目) を5段階評価で実施。

A:大変優れている B:優れている C:平均的

D:やや劣っている E:劣っている。

A	11
B	17
C	29
D	13
E	1

##### 【結果・考察】 (別添資料1-1参照)

体力測定の判定結果がA・Bの参加者は各項目が平均的な値であるが、判定結果がC・Dの参加者は上体起こしが顕著に低く筋力の低下が認められた。

##### ② 体組成測定結果 (別添資料2参照)

TANITA体組成計を用い測定を行った(71名計測)。

##### 【結果】 BMIは標準であったものの内臓脂肪レベル

では男性3名が15以上あることが分かった。

##### 【考察】 非肥満高血糖・高血圧の可能性はある。

【結果】 BMI18.5未満で内臓脂肪レベル5以下の60代後半～70代女性は15人いることがわかった。

【考察】 痩せすぎにより筋力の低下が考えられ、ロコモティブシンドロームの可能性もある。

③ アンケート結果(32名)終了後のアンケートの結果から、本事業への参加目的の約63%が体組成・体力測定であり、自身の体力がどの状態なのか知りたい、見直したいことがうかがえる。また参加者の半数以上が保健センターの他の事業に参加していることから健康意識が高いと考えられる。(別添資料3)

## 6 その他(課題等)

- ・健康マイレージ事業の参加者は増えているが、年代別にするると昨年同様、60代以上が過半数を占めている状況である。若い世代の参加に繋がる工夫を検討していきたい。
- ・カラダ測定会のアンケート結果から「自分の結果に応じた食事や運動メニューが知りたい」という声が多かった。参加者へのフィードバックを分かりやすく伝えられるよう工夫したい。現在は①紙媒体で体力測定結果(別添資料4・5参照)を郵送、②健康相談の案内、をしている。測定会後の相談のみで終了し継続支援等はしていない。
- ・野菜摂取充足度測定・血管年齢測定は企業のスタッフが結果説明をし、参加者へ返却したが、センターで結果の評価ができなかったため、次回から記録を保管する。
- ・参加者は継続的な運動をしている人が多く、健康意識が高い方が多かった。今後は健康づくり無関心層にもアプローチする周知や事業運営を工夫したい。
- ・昨年度と体力測定の比較をすると、評価C・Dの参加者が「上体起こしの回数が顕著に低く筋力低下が認められる」という傾向あり。特に60～70歳代に筋力低下がみられたため、60歳代手前のうちから筋力トレーニング等が普及できるよう工夫したい。

## 7 写真・グラフ等

### 健康マイレージ参加者の年齢層

令和4年10月31日現在

### カラダ測定会 長座体前屈

### カラダ測定会 開眼片足立ち

### 野菜摂取充足度測定

### ウォーキングクラス

### 体組成計測定結果

BMI	内臓脂肪レベル			年齢
	25以上	18.5～25	18.5未満	
男性	3	12	2	15以上 9～14 9以下 5以下
女性	6	6	34	3 11 3 2
				女性 0 3 51 17

男性：3名  
BMIは標準であったものの、内臓脂肪レベルで15以上あることが多かった。

60代後半～70代女性：15人  
BMIは未満で、内臓脂肪レベルが5以下であることが多かった。

### 体組成測定票・体力テスト結果表

### 広報方法 一例

### 内臓脂肪レベルの判定

標準	やや過剰	過剰	
レベル 9以下	10～14	15以上	
判定	今のところ心配なし	減量が必要	積極的な減量が必要

### 教室に参加したきっかけ

(32人回答、複数回答可)