

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

秩父市

1 事業名(タイトル)

歩いて貯筋！ウォーキング+1000

2 事業概要

秩父市では平成27年度より健康長寿埼玉モデル普及促進事業に参画し取り組みはじめ、数値・意識の面でも事業の成果が出ていることから、市独自の事業として継続して実施していた。しかし、コロナ禍になり集団形式での教室運営の難しさや、市民が自主的に継続して取り組める運動をどのように提供していくべきか課題を感じていた。そこで今年度は、市民の方が気軽に、自主的に取り組める運動として、県推奨プログラム「プラス1000歩運動」を取り入れた事業を実施している。

(1) 歩いて貯筋！ウォーキング+1000

①参加者の募集（4月～9月末まで）

市報掲載。チラシやポスターを各公民館や各保健センターに掲示、市役所のデジタルサイネージに掲載。健康教室参加者や特定保健指導等でチラシを配布し説明等。

②事業説明会（5月20日～）：職員で実施

埼玉県コバトン健康マイレージの登録会と健康長寿サポーター養成講座も兼ねて実施。アプリの使い方やタブレットでのデータ送信方法等についても説明し、説明会に来所できない方には個別で対応。初回の生活習慣、食習慣アンケート実施。

③ウォーキング教室（6月、10月、12月）

④筋力トレーニング（11月）

⑤健康測定会（8月、2月）

⑥健康に関する普及・啓発

モチベーション維持のため参加者へ送付する通知の中に、健康に関するチラシを同封。最終の生活習慣、食習慣アンケートも送付し回収予定。また、参加者限定教室等に来所している方へ健康に関するチラシの配布や、保健師や栄養士から健康に関する講話を実施。

(2) 健康運動教室

歩いて貯筋！ウォーキング+1000の参加者も健康運動教室へ参加している。

①体力測定（8月、12月）スポーツ推進員の協力のもと、体力測定を実施。測定結果は数値をクモグラフにした結果表を紙面で作成し、返却。

（3）運動指導の受けられる教室 保健センターで実施している既存の運動指導を受けられる教室を、歩いて貯筋！ウォーキング+1000の参加者に案内し、個人でもトレーニングマシン等を使って運動する機会を設けている。

3 参加者数

212 人 備考

4 予算

618 千円 備考

5 事業効果等

①参加者数について

今年度目標としていた200名を達成【参加者212人（男性61人、女性151人、平均年齢67歳）】。

②アンケート、医療費分析等結果

・事業前後で、生活習慣、食習慣アンケートを実施し前後比較を分析する。最終の生活習慣、食習慣アンケートの集計ができ次第、事業効果について比較、分析予定（2月～3月頃）。

・医療費（国保医療費）分析は参加群（国保医療費）の合計医療費および一人当たり医療費（月平均）を対照群（参加群の3倍）と比較、分析予定（1月～2月頃予定）。

・血液検査（昨年度と今年度の特定健康診査等）は、比較可能な参加者の経年変化を比較、分析予定（1月～2月頃予定）。

・参加者限定の教室を開催することで、参加者同士の交流の機会を設け、健康に関する知識を得られるだけでなく、参加者同士で自身の取り組み等について情報共有することができ、参加者のモチベーション維持ややる気に繋げることができた。

・ウォーキングだけでは筋力アップすることは難しいため、自宅での筋トレを指導することで、参加者へ筋トレの必要性を周知できた。

④健康測定会、体力測定

・結果を個別に把握し、結果の見方や健康相談も同時に実施することで参加者の健康に関する知識の普及、行動変容に繋げることができた。

・健康に関するチラシを配布することで、普及、啓発ができた。

・最終の体力測定（12月19日）、健康測定会（2月22日）の集計ができ次第、事業効果について分析予定。事業前後のデータを比較・分析する。

⑤運動指導の受けられる教室

・運動指導の受けられる教室を案内することで、自主的にトレーニングマシンを利用して運動する方が見られた。自宅では筋トレが難しい方も、自分に合った運動方法を見つけることができていた。

⑥その他

・健康に関する他事業も紹介することで、参加する方が多かった。様々な事業に参加しながら、健康に関する意識を向上させていくことができていた。

・埼玉県コバトン健康マイレージを活用することで、ポイントを貯めながら楽しくウォーキングをすることができている。また、市独自のポイントも付与することで、参加者の意欲、モチベーションの維持に役立てた。

6 その他(課題等)

- ・データによる課題は分析終了後に抽出する。
- ・本事業の埼玉県コバトン健康マイレージ登録者は約7割が歩数計の利用である。今後、歩数計終了の可能性があるので、アプリへ移行していけるような案内の実施を検討。
- ・新規事業であり周知期間が短かったため、少しずつ口コミの広がりはあるが参加者数が少ない。埼玉県コバトン健康マイレージへすでに登録済みの方も、本事業参加者として取り入れていきたい。
- ・参加者の顔ぶれを見ると、過去の教室やその他事業の教室に参加している方が多く、健康に関心の高い方の参加が多い印象を受ける。健康への無関心層、さらに若年層や今まで教室に参加したことのない方へアプローチできると良い。
- ・来年度は、新規参加者と継続参加者が交流できる場を設けられるとよい(座談会等)。

7 写真・グラフ等



事業説明会



ウォーキング教室



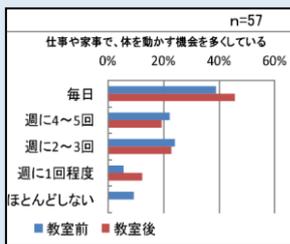
健康測定会(体組成測定)



体力測定(上体起こ)

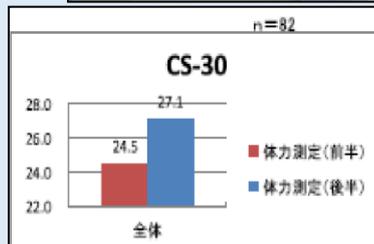


筋力トレーニング教室



アンケート集計

(※昨年度の別事業による結果参)



体力測定結果

(※昨年度の別事業による結果参考)