

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

毛呂山町

1 事業名

歩こうよ！健幸ウォーキング事業

2 事業概要

- 脳卒中、心臓病その他の循環器病は、死亡や要介護状態となる原因の主要なものであり、埼玉県では循環器病対策推進計画を策定している。当町は心臓病の死亡率が高く、町民の健康長寿のためには循環器病の予防が非常に重要である。
- 当町は令和5年3月に「毛呂山町健幸づくりのまち」を宣言し、町長のトップダウンにより、「歩こうよ！健幸ウォーキング事業」を展開することになった。
- 参加者は6ヶ月間、1日8,000歩以上を目標にウォーキングチャレンジを行った。事業の前後で変化を見るため、体力測定や心筋梗塞等の指標「LOX-index」を含む血液検査を実施し、歩く効果を医学的・科学的に検証。
- 結果を広く町民に広め、生活習慣病の発症予防、健康寿命の延伸を目指す。

3 事業内容

○参加者規模・予算 60人、183.4万円

●参加者募集(4月～)

広報紙、ホームページ掲載、チラシ配布、介護予防サポーターへの周知。参加者はスマホに埼玉県コバトン健康マイレージアプリと町LINEを設定。

●事前測定会(6月)

体力測定、脳トレ検査、アンケート、LOX-indexを含む血液検査を実施。ウォーキングマップ(町作成)をアピール。

●6ヶ月間ウォーキング(6～12月)

参加者は、身体検査・体力測定の結果から医師及び理学療法士より運動指導及び目標歩数を設定し、ウォーキングチャレンジに取り組む。

●個別の取組支援(7～12月)

理学療法士から個別の電話、及びLINEによる町からの情報発信及び相談受付

●医師の講演会「ウォーキングの効果について」(9月)

●事後測定会(12月)6月と同検査・測定・アンケートを実施。栄養資料配付。

●医師等による個別に結果説明と今後の健康づくりのアドバイス(1月)

●医師による効果検証(2～3月)

●町民への周知(4月以降) 事業効果を周知し、ウォーキングの取組を促す。

4 事業効果

●歩数の増加：参加者のうち30人(53.6%)が1日平均8,000歩以上を達成。1日平均歩数が参加前より3,510歩(59.1%)増加。56人(申込の93.3%)が6ヶ月間継続。

●医療費抑制：外来医療費及び調剤費を見ると、参加者群と非参加者の一人当たりの医療費を比較した結果、参加者群は外来医療費・調剤費ともに減少した。

●身体測定、体力測定の変化：①持久力の指標(6分間歩行テスト)、②瞬発力の指標(6m歩行テスト・5回立ち上がりテスト)、③体重、④フレイルの指標(基本チェックリスト)が、事業前後で統計的に有意に改善した。

●血液検査の変化：①血糖や脂質の指標(HbA1c、中性脂肪、HDLコレステロール)、②脳梗塞や心筋梗塞の指標(LOX-index)が、有意に改善した。

以上から、この事業により、参加者の健康寿命の延伸につながるものとする。