

健康長寿に係る先進的な取組事例

蕨市

“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一” プロジェクト

(1) 取組の概要

蕨市は東京都心から約20Km圏内に位置し、市域面積は5.1km²と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成25年3月に「わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

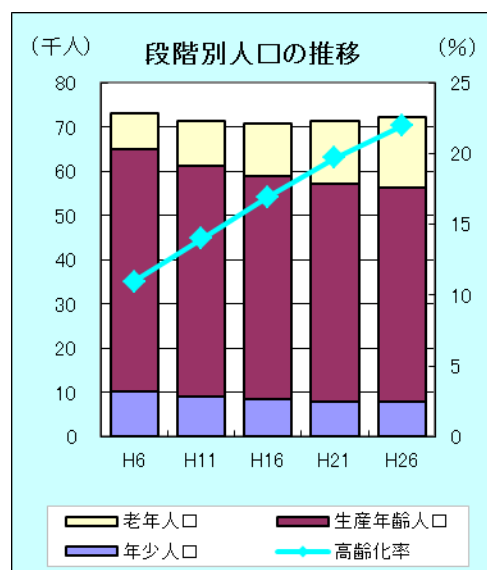
埼玉県では、「健康長寿社会」の実現を目指し平成24年度から「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しており、当市も、平成27年度より「“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト」と題して健康長寿埼玉モデル事業を実施している。

このプロジェクトの一環として埼玉りそな銀行と協力し、埼玉りそな銀行蕨支店内に、気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」を設置し、事業対象者（モニター：あまり運動習慣のない人や、生活習慣や健康に不安がある人）に身体活動量計を貸出しし、そのデータを毎月1回「わらび健康アップステーション」で取り込み、データを基に、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりのサポートを行っている。また、モニター以外の市民も、身体活動量計の2週間トライアル（貸出し）や血圧測定・体組成測定などの健康チェックが受けられるほか、ウォーキング教室などの各種イベントを実施して、長寿遺伝子にスイッチオンし、「健康密度も日本一のまち」を目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

65歳以上の人口増加は平成6年から26年の20年間で約2倍となっており、総人口に占める割合は22.0%（平成26年）で、高齢化がさらに進展することが予想されている。このことより、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数」と「中強度の活動時間」を組み合わせた、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現していくこととした。



(イ) ウォーキング環境

市内にはジョギングやウォーキングができる施設が3か所あり、また市民体育館には全天候型のランニングコースがあり、雨や夜間でもランニングを楽しむことができるようになっている。

(ウ) 取組の内容

事業名	“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト
事業開始	平成27年度

	平成27年度	平成28年度(案)
予算	506.1万円 ・事業委託料 427.4万円 ・血液検査委託料 72.6万円 ・会場借用料 6.5万円	506.9万円 ・事業委託料 397.9万円 ・血液検査委託料 97.2万円 ・会場借用料 6.5万円 ・講師謝礼・消耗品費等 5.3万円
参加人数	モニター150人	モニター200人
期間	平成27年9月～平成28年2月	平成28年7月～平成28年12月

①事業対象者(モニター)の選定(平成27年7月～8月)

モニター募集にあたり、特定保健指導対象者(メタボ予備軍)や過去の介護保険の二次予防事業該当者(介護予防事業対象者)に参加を促す通知を送付したり、健康づくりに取り組む団体や公民館等で活動している団体等に周知し参加を募った。また市職員で希望者にもモニターにご協力いただいた。

②講演会の開催(平成27年8月24日)

プロジェクト開始前に「健康長寿埼玉モデル講演会」を開催、取り組みのもととなる「メッツ健康法」について、考案者である青柳幸利氏よりご講演いただいた。健康づくりの秘訣や健康長寿のための望ましい身体活動量を指導し、モニターの意識を高める一助とした。

③わらび健康アップステーションの開設(平成27年8月31日～)

健康づくりの拠点となる「わらび健康アップステーション」をオープンさせ、モニターだけでなく広く市民の方に利用していただき、健康づくりのアドバイスや、ウォーキング等の各種教室を行っている。

④モニターの取り組みの支援(平成27年9月～平成28年2月)

※月1回わらび健康アップステーションで身体活動量計のデータを取り込み、また活動記録表を提出してもらい、実践状況の確認と励まし、アドバイスを行う。

※各個人で健康づくりに取り組んでもらう。

※身体活動量計を携帯し、1日に中強度の活動を20分・歩数8,000歩を目安に活動してもらう。

※月13回以上自宅で筋力トレーニングに励んでもらう。

※ウォーキングなどの各種教室に積極的に参加してもらう。



⑤わらび健康アップサポーターの養成とステーション運営の支援

プロジェクトの開始前に市民サポーターを養成し、ステーションのスタッフとして運営の支援や健康づくりのアドバイス、運動教室での指導に携わってもらっている。

⑥事業評価

モニターには6か月のモニター実施前後に血液検査・体力測定・アンケート調査を行い、取り組みの効果を検証する。

モニターのうち国保加入者の医療費データを収集し、医療費抑制効果について分析を行う。

(エ) 取組の効果

プロジェクト初年度であり、モニター期間も終了していないため分析はこれからであるが、モニターとして取り組んだことで、健康長寿のための望ましい身体活動が身についてきている方もいる。筋力トレーニングの効果もあるポールウォーキングを市民に普及させているが、市民への広がりはまだ十分ではない。

(オ) 創意工夫した点

※特定保健指導対象者や過去の介護保険の二次予防事業該当者に参加を促すことで、生活習慣病予防または介護予防に寄与できていると考える。

※モニターに各自取り組んでもらうことを中心に考え、教室参加等の負担を少なくし、忙しい方もモニターとして参加し継続できるようにした。

※市内に「わらび健康アップステーション」を設置し、市民が気軽に健康づくりに取り組めるようにした。

(カ) 課題、今後の取組

※健康づくりのための望ましい生活習慣・身体活動の普及を市民に定着させることが目標であり、『8,000歩・中強度20分』を合言葉に、健康の維持・増進、病気の予防にも取り組み、健康長寿を実現するために啓発活動を続けていく。

※モニターの中には食事指導を必要としている方も多く、バランスの良い食事についての指導をプロジェクトの中でどう取り入れるかを次年度にむけて検討していく。