

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 松伏町

### ～運動教室 A コース「みんなで楽しく！健康ノルディックコース」～

#### (1) 取組の概要

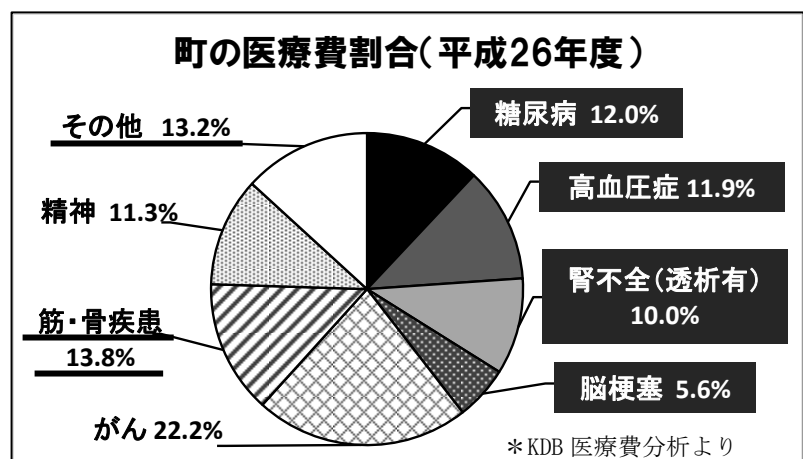
松伏町では平成 24 年度からノルディックウォーキング教室を行なっている。毎年教室の募集を行なうと定員を超える人気の事業で、他市町からの問合せもある程であることに着目した。本事業は、町の特定健診の受診者に対し、運動するための体作り・運動習慣のきっかけ作りをする場の提供、ならびに既に運動習慣のある方の運動習慣の強化をする場の提供するために行なった。事業終了時のアンケートでは、実際にポールを購入して日常生活に取り入れた方も多数おり、満足度の高い事業を行なうことができた。

なお、平成 27 年度の運動教室は、本事業と、室内運動の B コース（自宅でかんたん！5 歳若返りコース）の 2 本立てで行なったため、本事業のみ報告する。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 医療費割合の多くを生活習慣病が占めている

松伏町は、町民医療費の 4 割以上を生活習慣病もしくはそれに伴う合併症が占めている。生活習慣病は発症・悪化ともに予防できる病気であり、食習慣だけでなく運動習慣の見直し・改善もしくは運動の強化が必要である。



##### (イ) ノルディックウォーキングへの興味・関心が高い

平成 25 年度から毎年さまざまなノルディックウォーキングの教室を行なってきたが、どの教室も申込み開始数時間ですぐに定員になってしまい、近隣市町からも問合せがあるほどで、ケーブルテレビの取材も受けることもあった。また、健康番組等でも取り上げられているノルディックウォーキングへの興味・関心が高い状態が続いている。

##### (ウ) ノルディックウォーキングは運動効果が高く体への負担も少ない

専用のポールを使って歩くことにより、背筋が伸び姿勢が綺麗になるだけでなく、上肢を使うことで肩甲骨も動くことで全身の筋肉を使った運動になり、通常のウォーキングよりも約 1.4 倍のカロリーを消費すると言われている。

また、ポールを使うことで片足にかかる体重が分散されるため、膝や腰への負担も少ないため、年齢・性別を問わず運動を行なうことができる。

### (エ) ノルディックウォーキングを行なえる基盤が整っている

町内には、県営まつぶし緑の丘公園を始め、松伏記念公園や松伏総合公園といったウォーキングが行なえる広い公園がある。

また、平成 25 年の健康長寿サポーター養成講座の補助金を利用し、約 50 組のポールを保健センターが所有しており、参加者に無償でレンタルすることができること、ノルディックウォーキングの指導を行なえる職員がいることから、低コストで事業が実施できる。

### (3) 取組の内容

事業名	運動教室 A コース『みんなで楽しく！健康ノルディックコース』
目的	1. ウォーキングをしたい方・何か運動を始めてみたい方のためのきっかけ作り。 2. また、ノルディックウォーキングの体験の場（導入）。
講師	保健センター所長：互重之
対象者	下記①を対象に 30 名までの抽選制としたが、申込み人数が定員に満たなかったため下記②にも募集を実施。 ①特定健診（集団）受診者 ②今までにノルディック教室に参加したことが無い町民
周知方法	①特定健診（集団）の結果に同封して送付 ②公園・公民館などの町内公共機関（4 か所）にチラシが入った袋がついたポスターを掲示 ③広報 9 月号に掲載
費用徴収	無料
歳出・歳入	予算・決算：0 円

#### (ア) 申込者・当選者内訳

①申込み：31 名 → 抽選：28 名 当選倍率：1.11 倍

②申込み者・当選者内訳 ※（ ）内は右の内の男性人数

	申込み者	当選者
人数	31 名（4 名）	28 名（4 名）
集団・個別特定健診受診者	21 名（4 名）	21 名（4 名）
男性の平均年齢	73.25 歳	
女性の平均年齢	69.19 歳	68.58 歳
最年長 / 最年少	男性 66 歳 / 78 歳	女性 61 歳 / 82 歳

#### (イ) 1 日目

実施日時	10/1（木）10 時～11 時	スタッフ	菅澤・土屋 講師：互所長
・ 天気	≪曇（終了時：霧雨）≫		

会 場	松伏記念公園 ：【光の門】集合・解散	参加人数	22名（男性4名）
準備・持ち物	名簿、ノルディックウォーキング説明資料（名前入り）、ポール（30組+スタッフ用）		
内容・流れ	9：20頃 ポール準備・保セ出発 9：30頃～ 受付、資料配布 10：00頃～ 挨拶、ポール配布 説明：ポールの使い方、ノルディックウォーキングとは、歩き方について 10：30頃～ 休憩 10：40頃～ 練習：松伏記念公園グラウンド周りの歩道を1周 11：00頃 ポール回収、次回の案内、終了の挨拶、片付け		
その他	終了後、K氏（80歳代・女性）が「背筋がスッと伸びた！」「こんな風に歩けたのは久しぶり！」と目を輝かせて声をかけてくる。「これからも続けて行きたい！」と、ポールの購入を希望される。		

(ウ) 2日目

実施日時 ・ 天気	10/8（木）10時～11時 ≪晴れ（強風）≫	スタッフ	菅澤・土屋 講師：互所長
その他	ケーブルテレビ J:COM の取材あり		
会 場	松伏記念公園 ：【光の門】集合・解散	参加人数	24名（男性4名）
準備・持ち物	名簿、ポール（30組+スタッフ用）、ポール購入申込書、前回欠席者のノルディックウォーキング説明資料（名前入り）		
内容・流れ	9：20頃 ポール準備・保セ出発 9：30頃～ 受付、ポール配布し各自で調整 前回欠席者には資料配布しポールの使い方を個別説明 10：00頃～ 挨拶、ポールを使った準備運動 前回の復習（光の門前で練習） 10：20頃～ 練習：松伏記念公園グラウンド・松伏総合公園の周りの歩道を1周 10：55頃～ ポールを使った整理運動、ポールの回収 11：00頃 次回の案内、終了の挨拶、ポール購入申込書の配布（希望者へ）、片付け		

★ 2 日目のウォーキングの様子★



(エ) 3 日目

実施日時 ・ 天気	10/15 (木) 9 時 30 分～11 時 30 分 《晴れ》	スタッフ	菅澤・土屋 講師：互所長
会場	【B&G 海洋センター体育館】 集合・解散	参加人数	21 名(男性 1 名)
事前準備	10/10 (土) PM 町内ウォーキング行程を下見し、コースの検討を行なう。		
準備・持ち物	名簿、ポール (30 組+スタッフ用)、ポール購入申込書、ウォーキング行程地図、セロテープ、アンケート用紙、簡易鉛筆、ウォーキングマップ・案内チラシ、修了証・完歩証、B&G 海洋センター予約用紙、前回欠席者のノルディックウォーキング説明資料 (名前入り)		
内容・流れ	<p>9 : 00 頃      ポール準備・保セ出発</p> <p>9 : 10 頃～    会場準備：B&amp;G 海洋センター内通路に記載台として机 3 台・イス 9 脚を出す。体育館内に行程地図を貼る。</p> <p>9 : 15 頃～    受付、ポール配布し各自で調整、希望者に購入申込書を配布 前回欠席者には資料配布しポールの使い方を個別説明</p> <p>9 : 35 頃～    挨拶、町内ウォーキングの行程案内・消費カロリー紹介、注意点説明</p> <p>9 : 45 頃～    B&amp;G 海洋センター入り口 (外) でポールを使った準備運動 前回までの復習およびワンランク上のウォーキング方法説明</p> <p>9 : 50 頃～11 : 00 町内ウォーキング 約 3.39km (行程は別紙参照)</p>		

11:00 頃～ B&G 海洋センター入り口（外）でポールを使った整理運動、代表者へ修了証授与  
11:15 頃～ ポールの回収、アンケート記載、ウォーキングマップ・案内・修了証配布、  
購入申込書・アンケート回収、B&G 海洋センター内片付け

★ 3 日目のウォーキングの様子★



※参考※ 事業後アンケート（※名前・年齢は自由記載）の結果

A. アンケート回収率

①配布=22 枚 ※3 回目欠席でも後日ポール購入した方にはアンケートを送付。

②回収=21 枚 回収率 95.5%

B. 参加した回数

①1 回目（1 日）：15 名 ②2 回目（8 日）：17 名 ③3 回目（15 日）：20 名

C. この教室に“参加したい！”と思った理由について

①何か案内等をご覧になりましたか？

健診結果に同封されていた案内	8名
広報9月号の記事	10名
家族や友人に誘われた	4名
町内公共機関に掲示されていたポスターや案内	1名
その他	1名 (TVを見て)

※〔町職員に誘われた〕：0名

②参加理由を教えてください。

どういふスポーツか気になったから	6名
今注目されているから	5名
もともとやってみたかったから	5名
何か運動をしたいと思ったから	5名
健康に良さそうに思えたから	5名
案内に運動経験が無くても良いと書いてあったから	2名

※〔ただ何となく〕・〔案内に80歳代の方も楽しく歩けたとかいてあったから〕・〔抽選と書いてあったから〕・〔誘われたから〕・〔美容に良さそうに思えたから〕・〔午前の教室だったから〕・〔その他〕：0名

D. この教室の満足度とその理由を教えてください。

①満足度 (10点満点)

平均満足度：**9.15点** (最低点：8点が7人／最高点：10点が10人)

②上記点数の理由

楽しかった	17名
ポールの使い方がわかった	10名
参加してよかった	7名
歩き方がわかった	5名
もっとたくさん (長い距離・長い時間) 歩きたかった	2名
回数が足りない	1名
その他	1名 (講師が親切)

※〔つまらなかった〕・〔疲れた〕・〔回数が多い〕・〔時間が短い〕・〔時間が長い〕・〔物足りない〕：0名

E. ノルディックウォーキングを体験した感想を教えてください

気持ちよかった	12名
普通に歩くよりも“運動した！”と感じた	10名
楽しかった	8名
これからも続けたい	7名
膝や腰への負担をあまり感じなかった	5名
難しかった	1名

※〔普通に歩くのと変わらない〕・〔家族や友人にも勧めたい〕・〔街中でやるのは人目が気になる〕・〔その他〕：0名

## **F. 自由記載**

- ・楽しく体験でき、今後も続けていきたい。ご指導ありがとうございました。
- ・楽しく歩くことが出来た。次はハイキングをしてみたい。
- ・毎日が中腰の仕事が多いので、ポールを使った運動は腰に良いと思った。
- ・顔見知りもできてよかった。
- ・2年前にやったときよりもポールがおしゃれになっていた。友人と歩きながらとても体に良いと感じた。
- ・友達と一緒にこれからやりたいと思います。
- ・3回目が病気で行けなかったのが残念でなりません。

### **(4) 取り組みの効果**

#### **(ア) ノルディックウォーキング実施の継続性**

アンケートにおいて「ポールの使い方がわかった」と回答する人も多く、今後も継続したいと回答した方が7名、ポールを購入された方が11名いた。また、実際に集いや他のノルディック教室にも参加されている方もおり、教室後も継続して実施する方が多く見られた。

#### **(イ) 幅広い年齢層で楽しんで実施できた**

参加者の年齢は61歳～82歳と幅広く、運動経験が無い方もいたが、アンケート結果より多くの方が楽しんで参加してもらえた。

教室の満足度は平均9.15点と高得点で、最低点でも8点、満点をつけた方も10人おり、満足度の高い教室を開催できたと考える。

#### **(ウ) 参加者がノルディックウォーキングの効果を実感できた**

アンケートにおいて、「普通に歩くよりも“運動した”と感じた」と回答する方が多く見られた。また、最終日のウォーキング前には、普通のウォーキングとの消費カロリーの差を提示したことで「より効果的にカロリー消費するためにはどう歩けばよいか」などという質問もみられ、意欲的に取り組む姿勢が見られた。

通常の教室よりも長めの距離を歩いたが体への負担をあまり感じず、普通に歩くよりも運動した感じがするというノルディックの良さを実感してもらえたのではないかと考える。

### **(5) 成功の要因、創意工夫した点**

#### **(ア) 抽選制の事業としたこと**

通常は先着順で事業を行なっておいるが、特定健診受診者であるか否か・出席可能回数は何回か・他のノルディック教室に参加したことは無いか等の基準をもとに、参加者を精査した。

#### (イ) 継続して実施していけるような内容にしたこと

参加者全員がポールを自ら装着し調整できるようになり、スタッフの手伝いが無くともポールを使いウォーキングできるようになった。

また、松伏町の『ウォーキングマップ』や集いの場などの情報提供を行なった。

#### (ウ) 段階を追った内容にしたこと

初日はポールの使い方と歩き方の練習、2日目は少し長く歩く練習やストレッチ、最終日は際に町が作成したウォーキングマップの短縮したコース（約3km）を歩き日常生活にノルディックを取り入れた際のイメージ作りを行なった。実施内容だけでなく歩く距離も少しずつレベルアップを図った。

#### (エ) 修了証や完歩証の配布

最終日までに2日以上参加した方には修了証、最終日のみ参加した方には完歩証を贈呈。参加者に達成感を味わってもらったようにした。アンケートには反映されなかったが、「こういうのもらうの何年ぶりかしら」など好評であった。

### (6) 課題、今後の取組

#### (ア) 周知方法について

健診結果に同封したチラシのみでは定員に満たなかった。参加者のうち21名が特定健診受診者であるにも関わらず、何を見て申し込んだかという質問では同封チラシと回答した人が8名しかいなかった。広報掲載により申し込んだ方も多くいたため、広報掲載による周知方法が有効である印象を受けた。チラシは今年度は色紙を使用しなかったため、色紙を用いた際に申し込みが増えるのか試してみるのも良いかと思われる。

#### (イ) 男性も参加したいと思える教室を

男性の参加者は全体の14%であった。栄養教室なども同様であるが、男性がグループの教室に参加する頻度が少ない傾向にある。一般的に高齢になるにつれ男性の方が孤立しやすい（自宅に閉じこもりがち）傾向にあるため、男性が周囲との交流を出来るよう、男性も参加したい！と思えるような教室作りやチラシ作りが必要だと感じた。

#### (ウ) 事前告知（次回の案内）について

最終日は3kmを超える距離を歩くと事前に伝えた影響なのか、最終日は欠席が多かった。事前に伝えておくことで心の準備をと考えたのだが、逆に敬遠させてしまったのかもしれない。今後教室を行なう際の検討課題である。



### (エ) 生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果まで考えた事業づくり

教室に参加したことで、参加者の健診データや医療費のデータ等に変化が見られたのかまでは確認していない。3回コースと短い教室であったため、予防効果等は把握しづらい。事業実施回数を増やしたり、KDB システム等を利用して継続にいたった方と継続にはいたらなかった方にデータ等の有意差が見られるかなども今後検討していきたい、松伏町の健康増進に反映させていきたい。