

健康長寿に係る先進的な取組事例

ときがわ町

～グッと楽！ウォーキングチャレンジ・インボディ測定会～

1. 取組の概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、埼玉県が実施している健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施している。

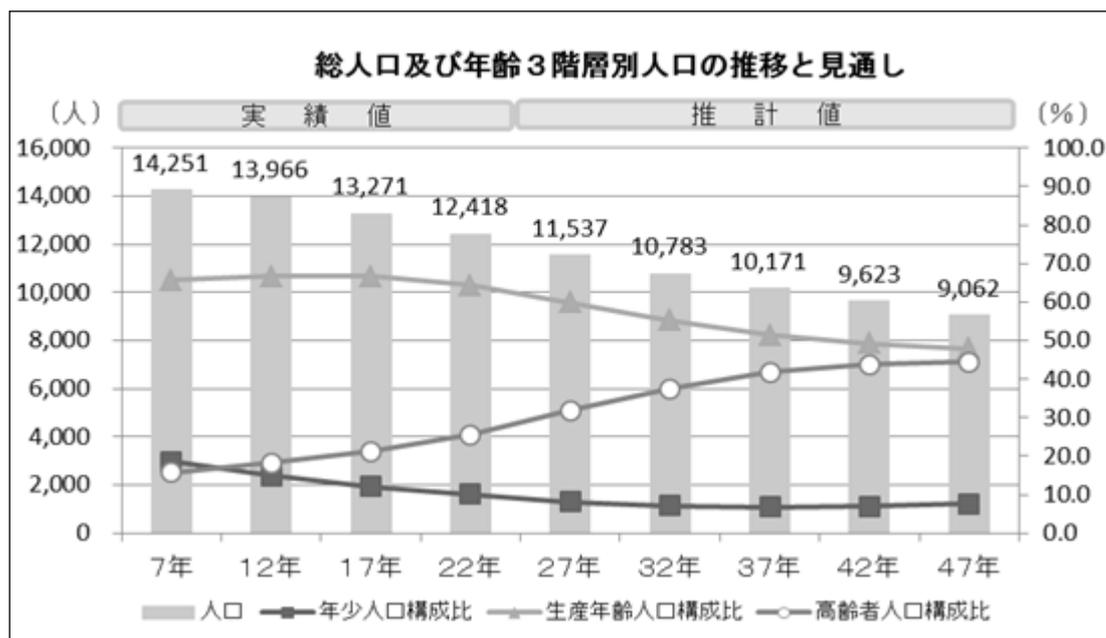
高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかななくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であるが、本年度は新型コロナウイルス感染症のため計画していた事業が出来ずに苦慮した。自宅での取り組みが主になったが、その内容を報告する。



2. 取組の契機

1) 総人口及び年齢3階層別人口の推移と見通し

全国的に少子高齢化が進むなか、ときがわ町においても少子高齢化と人口の減少が続いており、今後ますますこの状態が進むと見込まれる。なお、令和2年4月1日現在の総人口は、11,025人となっている。

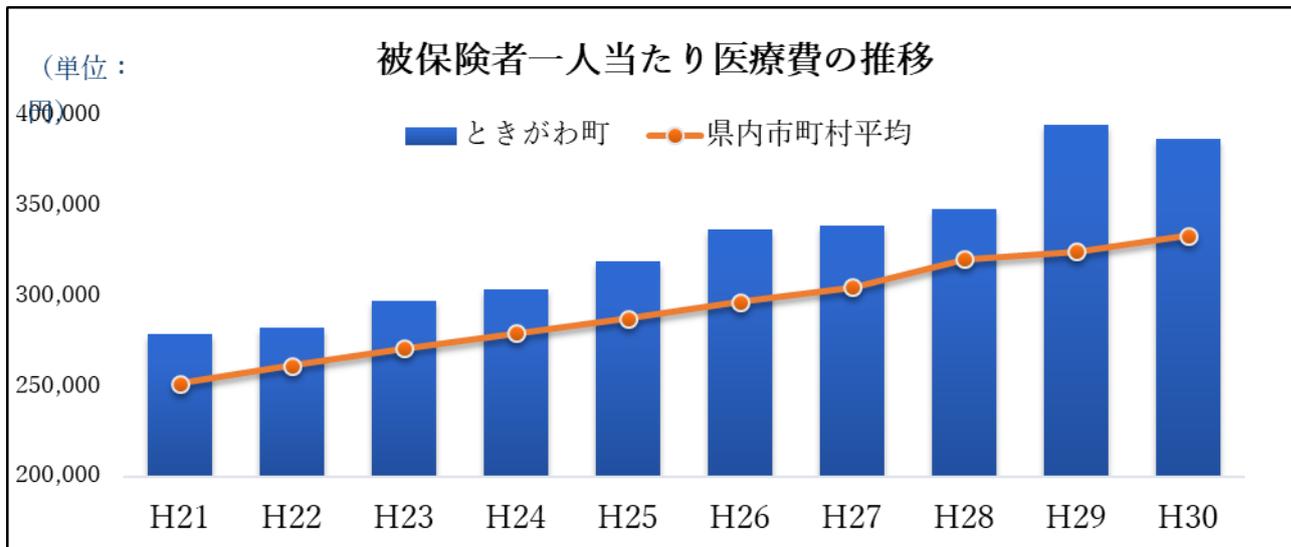


出典：実績値は「国勢調査」、推計値は「ときがわ町人口ビジョン」の独自推計（パターン3）

※ 年少人口：15歳未満の人口、生産年齢人口：15歳以上65歳未満の人口、高齢者人口：65歳以上の人口

2) 国民健康保険医療費の状況

町の国民健康保険では、被保険者1人当たりの年間医療費の推移をみると年々増加しており、また県平均と比較しても高い水準となっている。

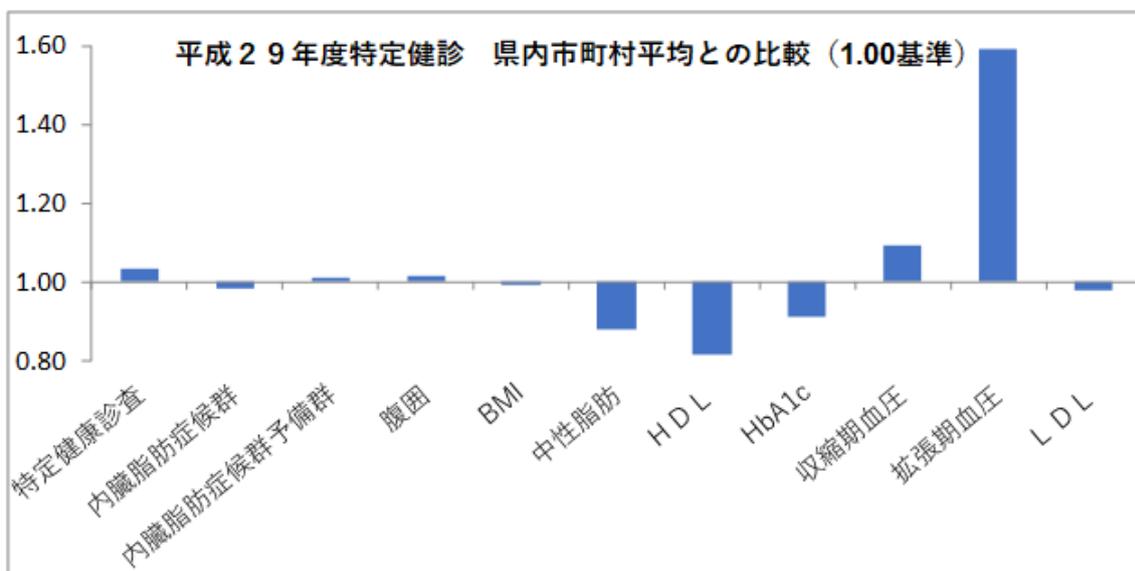


出典：国保連提供「連合会情報」速報値

3) 特定健診受診結果

国民健康保険が平成26年度に実施した特定健診で、基準値を超えた被保険者の割合を、埼玉県市町村平均を1としたときの町の比較表では、拡張時血圧とLDL(悪玉)コレステロールが高い結果から、血圧異常・悪玉コレステロール過多の課題を抱える方が多く、動脈硬化から高血圧・脳梗塞・心筋梗塞等の循環器系疾患が発症しやすい状況にあると考えられる。

このほかのデータからも、脳や心臓などの循環器系疾患及び糖尿病や腎不全などの医療費が高く、これらの疾病が医療費を押し上げている原因であり、これらはいずれも生活習慣に起因する疾病である。



4) 健康づくりへの意識調査結果（健康長寿実証事業）

「Q 健康づくりのためにしてみたい運動は？」（複数回答）

順位	30歳代	40歳代	50歳代	60-64歳
1位	ストレッチ 42.9%	ウォーキング 48.1%	ウォーキング 52.3%	ウォーキング 53.7%
2位	ヨガ 41.5%	ストレッチ 47.6%	ストレッチ 47.4%	ストレッチ 43.7%
3位	筋力トレーニング 41.0%	ヨガ 36.9%	トレッキング 25.3%	トレッキング 31.9%
4位	ウォーキング 40.5%	筋力トレーニング 29.6%	筋力トレーニング 22.7%	筋力トレーニング 23.6%
5位	バドミントン 20.5%	トレッキング 27.5%	ヨガ 21.1%	ラジオ体操 18.5%

各年代とも「ウォーキング」や「ストレッチ」が高く、50歳代以上では「ウォーキング」が5割台となっている。また、「トレッキング」が50歳代で2割台、60～64歳では3割となっている。

このことから、手軽なウォーキングに需要があることがわかります。

3. 本年度の取組の内容

1) 参加者の募集

グッと楽！ウォーキング事業は、平成28年度より継続実施している。本年度は、新型コロナウイルス感染症のため新規募集を行うことが出来ず、継続者で参加以降のある約102名を対象者として実施した。

2) 歩数記録表の配布

コロナ禍のため集団での教室は出来ないため、個人が自宅にて取り組んでもらえるよう歩数記録表を4月に配布した。

3) ウォーキングの実施 4～3月

参加者には毎日の歩数に加え、コロナ対策として体温、健康観察、行動などを記録用紙に記入する取り組みを促した。

また、保健センターより、定期的に健康通信を全戸配布し、新型コロナウイルス感染症を予防しながら、自宅で運動不足にならないよう、体操の紹介や、食事、睡眠など予防活動の啓発を行った。

4) インボディ測定会と個別運動指導 10月1回、11月3回

30分毎に予約をとり、一人15分以内でインボディ測定と健康運動指導士によるワンポイントアドバイスを個別に行った。手洗い、消毒とマスクの着用、シールドパネル、換気を十分に行うなど感染対策を徹底し実施した。

「インボディ測定と個別運動指導」の流れ

①受付

手指消毒と検温を行う。

密にならないよう、間隔をあけて待機してもらう。



②インボディ測定



③個別インボディ結果指導

参加者は、継続受講されているので、
データを元に運動指導士より指導を受ける。



(一人一人終わると消毒を行う)



④個別運動指導

佃先生からの結果指導を受け、弱い部分の
筋力アップ指導を運動指導士より受ける。
(足の筋力アップの指導を受けている)



⑤ 寄せ書きプロジェクトへの参加

頑張りたいことなど、健康を意識した一言をほかの方の寄せ書きを読みながら、楽しんで書いてくれました。



<参加者の感想>

- ・久しぶりの事業だったので、楽しみにしていた。
- ・最近、ほとんど保健センターに来ていなかったもので、来られて良かった。
- ・運動を全くできなくなったので(他の事業も中止になっているので)、足腰が弱くなってしまった。(同じ様な意見の方が何人かいて、実際足を怪我された方もいました)
- ・結果がよくなかったので、この機会に運動を頑張っていきたい。
- ・先生に会うことができ、うれしい。

密にならないよう短い時間での事業となりましたが、みなさん「この時期だから仕方ないわよね」と理解してくれた。個別指導も満足されていた。

4. 取組の効果

<インボディ測定会参加者数>

実施日	予定人数	参加者数
10月28日	16	15
11月4日	9	8
11月10日	15	14
11月17日	18	17
合計	58	54

新型コロナウイルス感染症の対応を行う中で、できる範囲での事業を実施したが、通知を102人へ送り、約半数の人が参加した。密にならないよう少人数での呼び出しと個別の運動指導を行ったので、短い時間でしたが参加者には満足してもらえる講座が出来た。

参加者からは、「久しぶりの事業で楽しかった」や「これから毎日、教えてもらった足を鍛える運動を続けていきたい」など前向きな声をいただきました。他に「コロナでウォーキングを一人で行っているのでさみしい」、「最近、足腰が弱ってきた」などの意見もあった。

5. 成功の要因、創意工夫した点

- ・感染症対策に留意し、記録表の配布やインボディ測定会などできる範囲で事業を行った。
- ・自宅でできる体操動画を作成し、体操を継続してもらえるよう促した。
- ・情報紙の定期発信のなかで体操を紹介したり、広報で城西大学と連携した栄養の記事を毎月掲載するなど住民の健康づくりを促した。
- ・コロナ禍でコミュニケーションの機会が減り、不安になる中、お互いにつながっているという連携をもてるよう、寄せ書きプロジェクトを実施した。
- ・生涯学習課で実施した、「TOKIGAWA ウォーキングチャレンジ事業※」へ参加を促した。

※期間内に個人で歩いた歩数を記録表に記録し、記録表を全て埋めた方に記念品を贈呈する事業。

6. 課題、今後の取組

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で事業を縮小して実施した。スタッフも悩みながらの実施であったが、参加者からは温かい言葉も聞くことが出来た。

今後も、一定期間このような状況が続くと予想されることから、自宅で実施してもらう体操動画の継続作成や、ウォーキングコースの動画紹介などを他課と横断的に連携しながら、町全体の取り組みとして、ウォーキングを継続してもらえるよう取り組んでいく。

