

# 令和3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

鳩山町

## 1 事業名(タイトル) 脳と科学とウォーキング～未来形鳩山モデル～

## 2 事業概要

鳩山町は、団塊の世代が後期高齢者となる令和7年には町全体の高齢化率が48.8%になると推測されており、誰もが住み慣れた地域でいきいきと生活できる町をつくることが喫緊の課題である。そのため「栄養」「運動」「社会参加」を3本柱とした鳩山モデルをベースに健康づくり及び介護予防事業を実施し健康長寿のまちを目指している。鳩山モデルでは行政と関係機関、団体が一体となり、より効率的で効果的な取り組みを実施する連携・協働体制の整備に重点を置いており、特に専門的知見から事業のレベルアップが期待できる官学連携の推進を強化している。今年新たに「ウォーキングと認知機能向上の関係性」について日本医療科学大学 鈴木 研太准教授を中心に新たな検証事業を実施しウォーキングの持つ新たな可能性について検証していく。

1 「今よりプラス1,000歩」運動の推奨（通年） 新型コロナウイルス感染予防対策に十分注意した上で、なるべく人の少ない場所及び時間帯でのウォーキングを推奨し、閉じこもりの予防啓発に努める。また、歩数マップを配布し目標を持って取り組める工夫を行う。配布数：400部

2 前に進もう！健寿ウォーカー！H(Health)M(Maintenance)ウォーキング大会（令和3年12月11日） 武蔵丘短期大学連携事業。歩き方教室及び約6kmのウォーキングを実施し、10月にオープンした上熊井農産物直売所「ちょっくま」にも立ち寄り運動がてら買い物もできる新たなウォーキングコースとして紹介。

3 健寿体力測定会（令和4年2月10日） 武蔵丘短期大学協力のもと実施。1時間当たり定員20人として密を防ぎ、十分な換気、1人計測ごとの機材等消毒など感染予防対策を徹底する。

4 バランス栄養レシピ紹介動画の作成（令和4年2月） 自宅で簡単に作れるバランス栄養レシピ紹介動画を作成し、町HP及びYouTubeチャンネルのhatocook(ハトクック)コーナーで配信。

5 保健・医療・介護情報を活用した地域診断及び医療費分析（令和4年2月） 東京都健康長寿医療センター研究所と連携しKDB等の保健、医療、介護情報を活用した地域診断及び医療費分析を行い、その結果からの町の健康課題に基づく保健事業等を展開する。

6 AAAトレーニング教室（令和4年3月） 大東文化大学連携事業で、油圧式トレーニングマシンによる筋力トレーニングを行う。得られる効果が高まることから「鳩山モデル」ではウォーキングと併せて筋力トレーニングを推奨している。自宅での筋力トレーニング用にセラバンドを活用したトレーニングプログラムを指導。

7 記録の集計・分析（令和4年3月） 参加者個人の身体機能及び体力等について、これまで実施してきた健康づくり事業における体力測定等のデータも参考に、信頼区間、有意差を考慮した上で、同年代同性等対照群との比較検証を実施。集計分析は保健センター職員が行う。

8 ウォーキング事業コラボ 認知症予防講演会の開催（令和4年3月26日） 日本医療科学大学と連携し、ウォーキング習慣と脳の活性化について検証する。

### 3 参加者数

700 人 備考

### 4 予算

2,290 千円 備考

### 5 事業効果等

前に進もう！健寿ウォーカー！H(Health)M(Maintenance)ウォーキング大会（令和3年12月11日） 武蔵丘短期大学連携事業として、辻教授による歩き方教室の後、開発が進む町北部地域を巡った。10月にオープンした上熊井農産物直売所「ちょっくま」にも立ち寄り、運動がてら買い物もできる新たなウォーキングコースとして紹介。参加者：46人

健寿体力測定会（令和4年2月10日） 事業の効果検証を行う上で必要な値を取るための測定を武蔵丘短期大学の協力のもと実施。1時間当たり定員20人として密を防ぎ、十分な換気、1計測ごとに機材等の消毒など、感染予防対策を徹底する。参加予定人数：約120人

バランス栄養レシピ紹介動画の作成（令和4年2月） 自宅で簡単に作れるバランス栄養レシピ紹介動画を作成し、町ホームページ及びYouTubeチャンネルのhatocookコーナーで配信する。

AAAトレーニング教室（令和4年3月） 大東文化大学連携事業で、油圧式トレーニングマシンによる筋力トレーニングを行う。得られる効果が高まることから「鳩山モデル」ではウォーキングと併せて筋力トレーニングを行うことを推奨。自宅での筋力トレーニング用にセラバンドを活用したトレーニングプログラムを指導。

ウォーキング事業コラボ 認知症予防講演会の開催（令和4年3月26日） 日本医療科学大学連携事業として、ウォーキングの継続が脳を活性化させる効果があることについて検証する。定員：午前・午後 各70人 計140人 \*令和2年度に鳩山町と日本医療科学大学で共同実施した『ウォーキング習慣による認知機能を向上させる研究』は、日本医療科学大学鈴木准教授が論文発表し、テレビ、専門誌等メディアで取り上げられた。

## 6 その他(課題等)

・KDB等の健診・医療・介護等データを用いた地域診断・医療費分析を行った結果より、鳩山町がさらなる健康寿命の延伸に向けて取り組むべき課題として、現在実施している鳩山モデル(栄養・運動・社会参加)によるフレイル予防に加え「脳卒中予防」の対策の強化が必要であることが分かった。そのため、地区別の分析を行い、地域の健康課題をさらに詳細に把握し、効果的なフレイル対策(ポピュレーションアプローチ)を企画実施する。

・健康づくり事業(特に運動)に対する意欲や関心の高い人の参加リピート率は高いが、運動習慣のない人や、どの教室に通うのも難しい人、健康づくりに無関心な人等へのアプローチは十分ではなく、まずは対象者の把握及び介入方法が喫緊の課題となっている。

## 7 写真・グラフ等

前に進もう！健寿ウォーカー！H(Health)M(Maintenance)ウォーキング大会  
(令和3年12月11日)



鳩山町健康マイレージ参加者に宛てた「健寿ウォーカー通信(12月)」

### 健寿ウォーカー通信

健康マイレージ通信 第5号 令和3年12月の発行

日に日に寒さが厳しくなってきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。冬は空気が澄んでいて心地よいですが、この季節になると膝が痛い自宅付近の散歩が多くなる方もいるのではないでしょうか。そこで本号では、散歩に引込線や自宅で行える簡単なトレーニングの紹介と、12月11日に開催しましたウォーキングイベントのご報告いたします。

#### おすすめ筋トレメニュー

#### ○ヒップリフト○ お尻の筋肉を鍛えるトレーニング

1. 床にあおむけになる。このとき膝を立て、両手は軽く開き、床を押さえる。

2. 両脚に力を入れて臀部(お尻)を締めながら腰を上げ、アーチを作る。その後、元の体勢に戻る。

※写真裏の冊子余白になってきたら反復して行ってください。

できる人は5秒間キープしてみましょう

目標は10回で、1~2をゆっくり繰り返しましょう

#### ※先生のアドバイス

● 膝の裏全体が床につくようにしましょう。(踵又はつま先が床にならないように注意) 臀部(お尻)と膝が離れなくなると効果が上がりますので空気をしましょう。

#### ウォーキングイベントレポート

12/11(土)に鳩山町H・Mウォーキングを実施しました。良井交流センターを起点とし、道野ふれあい自然公園や土瓶井農産物直売所(ちよっくま)を巡るコース(約5km)を歩いてきました。久しぶりのイベントの開催に皆さんとても生き生きとしました。そして、紅葉などの自然の楽しみながら歩かれました。また、「ちよっくま」では、出店もあってとても賑わっていました。参加者の皆さんはお買い物を楽しまれました。今回参加できなかった方もぜひ次の機会にご参加ください。

#### ※編集後記

だんだんとイベントを開催できるようになってきました。みんなで歩く季節の運動とは違った感覚で、楽しく運動することができます。感謝対策は必要ですが、今回のようなウォーキングイベントが今後も開催できるようにしていきたいと思っています。

担当：鳩山町健康センター 梶野 博幸 ☎049-296-2530