

# 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

横瀬町

## 1 事業名

日本一歩きたくなる町プロジェクト ウォーキング教室

## 2 事業概要

- ・横瀬町では「日本一歩きたくなる町」を目指し、庁内で「日本一歩きたくなる町プロジェクトチーム」を結成し、全庁的にウォーキングの推進に取り組んでいる。健康子育て課では、健康増進のためのウォーキング活動を推進している。
- ・「ウォーキング教室」は、町民の健康づくりの推進を目的に平成22年度から開始。自身の能力に合ったコースを選べたり、毎回異なったコースを歩くことで楽しみながらウォーキングを行うことができる人気事業となっている。
- ・町のインセンティブ事業「わくわくポイント事業」の対象事業としている。

## 3 事業内容

### (1) ウォーキングの実施

月1回(年12回)、町内のウォーキングコースを歩く。参加者により歩行能力に差があるため、やや速い速度で歩く「しっかりコース」と、ややゆっくりの速度で歩く「ゆったりコース」に分けて実施。自身の能力に合ったコースを選択できることで、参加者の満足度も上がっている。ウォーキングコースは、町内の名所を活用し、毎回違うコースを楽しみながら歩けるよう設定。

また健康運動指導士による指導を受けることができ、ウォーキング時の姿勢チェックや、日常で実施できる運動等を指導している。

### (2) 体力測定の実施

第1回(4月)と第5回(8月)に握力測定、開眼片足立ちテスト、イス座り立ちテストを実施。実施後は、個人毎に結果表を返却。

### (3) ウォーキングリーダーの活躍の場の創出

町では、これまでに14名のウォーキングリーダーを養成している。ウォーキング教室の際には、ウォーキング時の誘導(道路横断時の誘導、自動車等の注意喚起、最後尾の確認等)をウォーキングリーダーが実施している。

## 4 事業効果

### 〈体力測定結果〉

・イス座り立ちテストにおいて、改善の結果に有意差が得られており、ウォーキング活動が脚伸展筋力に効果があったと考えられる。

### 〈健診データ・医療費等〉

・3年連続ウォーキング教室に参加している国保加入者の健診データを、令和2年度と令和4年度で比較したところ、大きく悪化することなく、おおむね適正値を維持できている。

・ウォーキング教室参加群と、非参加群の医療費を比較したところ、参加群の方が26,931円低かった。介護給付費は参加群の方が11,074円低かった。