

健康長寿に係る先進的な取組事例

越生町

～ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト～

1 取組の概要

越生町では、平成26年4月から「越生町健康づくりマイレージ事業」を実施し、町民が自主的・継続的に楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。平成27年度には、歩くことから始める健康づくりとして、毎日一万歩運動及びプラス1000歩運動事業を実施した。さらに、平成28年度からは、ポピュレーションアプローチの観点から、「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」として、年間を通して心身の健康に関する健康長寿講座を開催し、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的として実施している。

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト

(1) 日常生活における歩数の増加

●毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業

(2) 健康寿命の延伸

●健康長寿講座

- ・脳とこころのサイエンスin越生～ハイキングが脳を変える!?～
- ・正しく歩いて健康維持～ウォーキング～
- ・食事があなたの未来を変える～食生活は大丈夫ですか?～
- ・知ってほしい! 歯周病と糖尿病の関係
- ・こころの健康～こころを明るく元気に保つ秘訣～
- ・バランスアップ食事運動教室

●健康づくりマイレージ事業

2 取組の契機

越生町は、自然豊かで、季節に応じて景観のよいハイキング・ウォーキングコースがあり、ハイキング・ウォーキング大会が、年間を通して実施されている。平成28年4月29日には全国で初めてのハイキングのまち宣言を行った。

平成26年度から実施している「越生町健康づくりマイレージ事業」に加え、平成27年度には、歩くことから始める健康づくりとして、「毎日一万歩運動及びプラス1000歩運動事業」を実施した。さらに、平成28年度は、これまで実施してきた健康づくり事業をひとくくりとし、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的とした「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施している。

3 取組の内容

(1)

| | | |
|------|---|-----------------------|
| 事業名 | 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動 | |
| 事業開始 | 平成27年度 | |
| 事業内容 | <p>①広報やチラシ・ポスターなどでの周知・参加者の募集</p> <p>②初回面接：事業内容の説明・身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲) 自己目標の設定・アンケートの記入 体力測定(平成28年度から実施。項目：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び)</p> <p>③目標達成に向け、日々ウォーキングに取り組み、各自で記録をつける。</p> <p>④1か月ごとに歩数記録(1日の歩数と累計歩数が記録できるシートの活用)と体調の確認を行う。</p> <p>⑤健康長寿講座(正しく歩いて健康維持～ウォーキング～)への参加</p> <p>⑥6か月後面接：身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲) アンケートの記入 体力測定(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び)</p> <p>※月に1回保健センターで実施状況を確認し、健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する</p> <p>※体力測定結果は、月1回の記録確認日に結果説明と助言指導をしながら返却)</p> | |
| | 平成27年度 | 平成28年度 |
| 期間 | 平成27年9月～平成28年3月 | 期間 平成28年8月～平成29年2月 |
| 決算 | 44,880円 | 予算 80,000円 |

(2)

| | |
|------|--|
| 事業名 | 健康長寿講座 |
| 事業開始 | 平成28年度 |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・脳とこころのサイエンスin越生～ハイキングが脳を変える!?～ ・正しく歩いて健康維持～ウォーキング～ ・食事があなたの未来を変える～食生活は大丈夫ですか?～ ・知ってほしい!歯周病と糖尿病の関係 ・こころの健康～こころを明るく元気に保つ秘訣～ ・バランスアップ食事運動教室 |

| | |
|-----|--------------------------------|
| | ※講座参加ごとに健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する。 |
| 年 度 | 平成28年度 |
| 期 間 | 平成28年4月～平成29年3月 |
| 予 算 | 191,800円 |

(3)

| | | | | | | |
|------|---|----------|--------|----------|--------|----------|
| 事業名 | 健康づくりマイレージ事業 | | | | | |
| 事業開始 | 平成26年度 | | | | | |
| 事業内容 | <p>・健康づくりに関する自己目標の設定と町が指定した健康づくり関連事業に参加していただくことにより、事業ごとに定められたポイントを獲得できる。ポイントが増えていく事を励みに自主的、継続的に楽しみながら健康づくりを実践する。</p> <p>・健康づくり関連事業及び付与ポイント数は、各課で設定する。担当各課の連携調整会議を実施し、事業評価を行う。</p> <p>平成28年度の健康づくり関連事業数 60事業</p> | | | | | |
| 年 度 | 平成26年度 | | 平成27年度 | | 平成28年度 | |
| | 決算 | 866,674円 | 決算 | 631,108円 | 予算 | 872,700円 |

4 取組みの結果

(1) 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業について

①平成27年度

(参加者数) 44名

年齢構成(40代2名・50代3名・60代22名・70代17名)

(終了者数) 41名 ※参加者のうち3名は体調不良等により途中で終了

(身体測定)

| | 減少した | 維持できた | 増加した |
|---------|------|-------|------|
| 体 重 | 12名 | 19名 | 10名 |
| 腹 囲 | 21名 | 8名 | 10名 |
| 体脂肪率 | 6名 | 10名 | 19名 |
| 血圧(拡張期) | 21名 | 15名 | 5名 |
| 血圧(収縮期) | 21名 | 14名 | 6名 |

※腹囲、体脂肪率の不足人数は実施後の測定をしていない方。

(アンケート)

・歩くきっかけが出来て、体の調子もよくなった。

- ・健康づくりが習慣になりとても良かった。
- ・さぼることもあったが、毎日の記録が励みになった。
- ・よい事業だがどの行政でも実施しているような内容のため、なにか一工夫を。
- ・1人でやるよりイベント参加で励みになった。

②平成28年度

(参加者数) 37名 (継続者15名・新規22名)

年齢構成 (40代1名・60代15名・70代20名・80代1名)

(2) 健康長寿講座について

| 講座名 | 講師 | 参加人数 |
|--|---------------------------|--|
| 脳とこころのサイエンス in 越生 ～ハイキングが脳を変える!?!～ | 日本医療科学大学 助教 (博士 理学) | 159人 (～64歳 40人) (65歳～119人) |
| 正しく歩いて健康維持 ～ウォーキング～ | 健康運動指導士 | 41人 (～64歳 8人) (65歳～33人) |
| 食事があなたの未来を変える ～食生活大丈夫ですか～ 健康長寿サポーター養成講座 (同時開催) | 埼玉県栄養士会 栄養士 保健師 | 32人 (～64歳 3人) (65歳～29人) 25人 (平成25年度～現在 までの延養成人数 は129人) |
| 知ってほしい! 歯周病と糖尿病の関係 | 明海大学歯学部 教授 (歯学博士) | 平成29年 1月28日予定 |
| こころの健康 ～こころを明るく元気に保つ秘訣～ | 臨床心理士 | 平成29年 1月31日予定 |
| バランスアップ食事運動教室第1回 ①講義 (バランスよく食べて、からだの中から健康に)と調理実習 (簡単ヘルシーな料理) ②運動 (セラバンドを使った運動) | 健康運動指導士 管理栄養士 | 実人数 21人 (～64歳 7人) (65歳～14人) 延人数 37人 |
| バランスアップ食事運動教室第2回 | 健康運動指導士 管理栄養士 | 平成29年 1月17日・25日予定 |

(アンケート)

○脳とこころのサイエンス in 越生 (アンケート回収率 79%)

- ・ 講演の理解度
 - よく分かった (77名) ・ 分かった (35名) ・ 分かりづらかった (0名)
- ・ 健康のために気をつけていること
 - 適度な運動 (104名) ・ 食事・栄養バランス (75名)
 - 規則正しい生活 (63名) ・ 休養 (48名)
 - 教室や講演会に参加 (37名) ・ 禁煙 (21名) ・ 何もしていない (6名)
 - その他には、毎朝のラジオ体操・ウォーキング・ジムに通うなどがあった。
- ・ 今後参加したい事業
 - 運動に関する教室 (60名) ・ 講演会 (56名)
 - 食事に関する教室 (48名)
 - こころの健康づくり (41名) ・ 禁煙に関する教室 (0名)

○食事があなたの未来を変える (アンケート回収率 96.9%)

- ・ 講演の理解度
 - 分かりやすかった (22名) ・ まあまあ分かりやすかった (6名)
 - 分かりにくかった (1名) ・ 無記入 (2名)
- ・ 普段の筋トレ、ウォーキングの実施の有無
 - 筋トレ (0名) ・ ウォーキングのみ (17名) ・ どちらも実施 (11名)
 - 実施なし (1名) ・ 無記入 (2名)
- ・ 本日の講演で食事に対する関心は高まったか
 - 高まった (24名) ・ 多少高まった (6名) ・ あまり変化なし (0名)
 - 無記入 (1名)

(3) 健康づくりマイレージ事業

| | 平成 26 年度 (年度末) | 平成 27 年度 (年度末) | 平成 28 年度 (12 月 28 日現在) |
|------|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 登録者数 | 1814 人 | 2212 人 | 2399 人 |
| 達成者数 | 延 692 人 | 延 1273 人 | 延 1360 人 |

・ 平成 27 年度事業評価

全 60 事業を担当する関係各課で評価し、次年度に向けた連携調整会議を行った。平成 27 年度の事業評価では、成果をあげた事業が 42%、概ね成果をあげた事業が 48%、成果をあげていない事業が 7%、評価できない事業が 2%であった。

5 考察

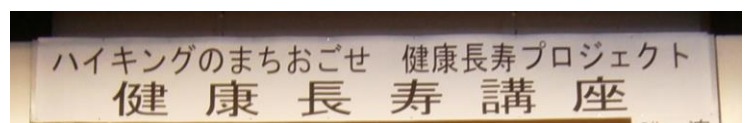
毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業においては、平成27年度の身体測定の結果では、事業前後で多くの項目において数値が減少した。平成28年度に継続して参加した人は15人で、全体の40.5%と継続参加率は低い結果となった。これは高齢の方の参加が多く、体調や足腰の状態などが悪化すると継続が難しくなるためではないかと考えられる。今後は、歩ける身体をつくるための教室や、足腰に負担が少ない運動教室等、町民のニーズに即した事業展開が必要である。

健康長寿講座として実施したウォーキング教室では、正しい姿勢や効果的な歩行運動を学ぶことができ、健康づくりに効果的な方法を学ぶことができた。継続してウォーキングをすることで、体重減少や血圧低下など生活習慣にかかる項目により効果が現れた。このウォーキングによる効果は、将来的に生活習慣病になる人数を減らし、町民の健康維持や医療費の抑制にもつながっていくものと考えられる。

また、健康長寿講座では、健康寿命の延伸をめざし日々の生活の中に取り入れてもらえるような内容とし、定期的を実施することとした。いずれの講座においても、参加者の半数以上が65歳以上の方である。年齢が高くなるにつれて、健康で過ごすことがQOLを高めることにつながることを実感していくのではないかと考える。そのため、60歳を超え、時間的にも余裕ができる頃に健康について考え、自身の健康づくりのために教室に参加するのではないかと考えられる。

参加者からは、「ウォーキングをすることが健康づくりのきっかけになった」「励みになった」などの意見が聞かれた。参加者が事業に参加することで、ただ歩くだけでなく、友人と誘いあって歩いたり、参加者同士での交流がうまれたりと、この事業が運動を継続するための要素の一つになったと考えられる。

今後は、継続して事業に参加していけるように広く住民に周知し、運動不足の方や健康についての関心があまり無い方にも参加してもらえるよう、勧奨の方法を考えていく必要がある。



～ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト～
「毎日一万歩事業」と「プラス1000歩事業」を行います

越生町では健康長寿プロジェクトの一環として今年度も「毎日一万歩運動」と「プラス1000歩運動」を実施いたします。

【毎日一万歩運動のコース】

6か月間継続して毎日一万歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

【プラス1000歩運動のコース】

普段の歩数にプラス1000歩を目指してウォーキングしていただくコースです。普段の歩数から考えて、一万歩を目指す事が難しい方や、すでに一万歩を達成されている方にご参加いただくコースです。

*どちらのコースに参加するか、参加途中でのコース変更ができるかなど、なんでもご相談ください。

*万歩計をお持ちでない方は貸し出しいたします。

【料金】：無料

【対象】：20歳以上で面接、体力測定に参加できる方

【定員】：50人（先着順）

【お申込み】：8月8日（月）より電話でお申込みください。

【初回面接】

| 8月 | 15日（月） | 16日（火） | 17日（水） | 18日（木） |
|----|---------|---------|---------|---------|
| 午前 | 10時～12時 | 10時～12時 | 10時～12時 | 10時～12時 |
| 午後 | 14時～16時 | 14時～16時 | 14時～16時 | 14時～16時 |

※上記の面接日時に都合がつかない場合には個別で対応いたしますのでご相談ください。

【流れ】

- ① 8月 初回面接の時に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。
運動開始：カードに毎日、歩数を記入します。
- ② 9月 運動開始後1か月経過したら、歩数を記録したカードとマイレージカードを持って保健センターにお越しください。記録を確認させていた方はマイレージを10ポイント獲得できます。
※9月9日（金）体力測定を体育館で実施します。

10月
11月
12月
1月

継続してウォーキングをします。
毎日歩数をカードに記入してください。
1か月ごとに体調と記録の確認のため保健センターにお越しください。

- ③ 2月 面談（他に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。）
※2月24日（金）体力測定を体育館で実施します。

ウォーキングでぜひご自身の貯筋をしましょう！！



【お申し込み・お問い合わせ先】：越生町保健センター
電話番号 292-5505

埼玉県けんこう大使
越生町のマスコット「うめりん」