

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 松伏町

### ～気軽にノルディックウォーキング～

#### (1) 取り組みの概要

松伏町では、ノルディックウォーキング（以下「NW」という）の運動効果の高さに着目し、生活習慣病予防と健康の維持増進のために、平成24年度から健康増進事業に取り入れ継続して実施している。平成25年度には埼玉県健康長寿サポーター事業助成金でNW専用ポールを購入し、日本ノルディックウォーキング協会から講師を招聘してNW講座を開催した。平成26年度からは年間を通して誰もがNWを楽しめるよう『気軽にノルディックウォーキング』（以下『気軽にNW』という）をコストを掛けずに開催してきた。

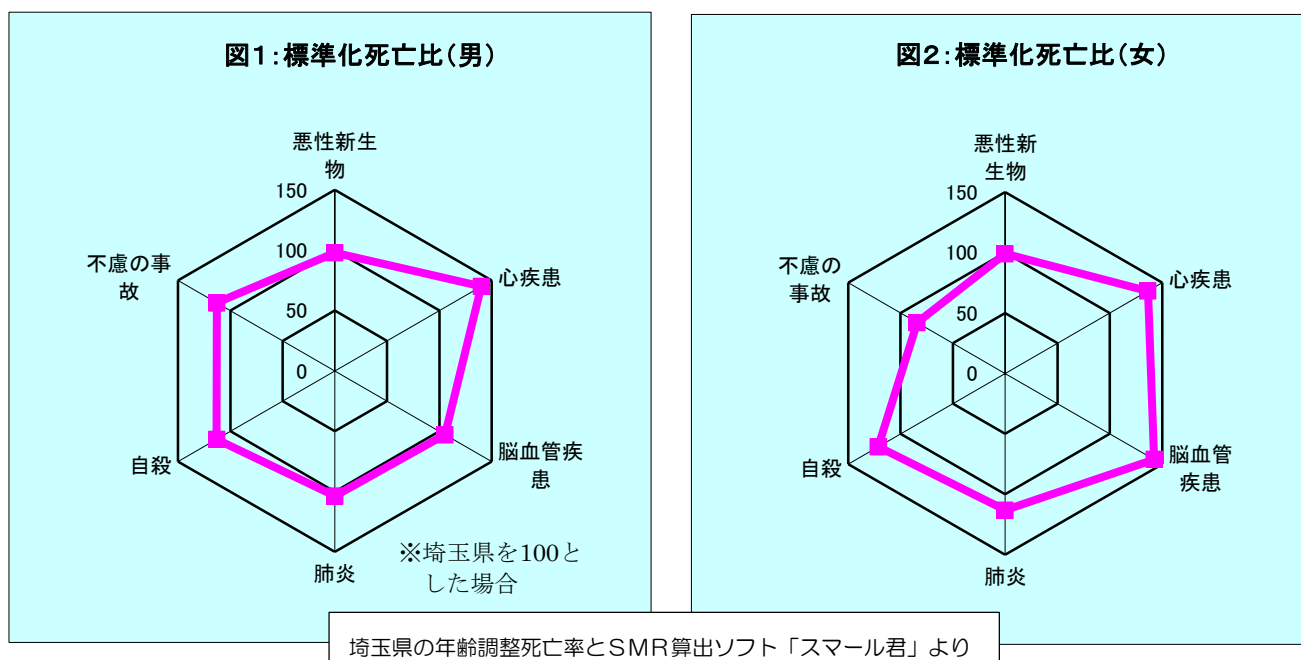
平成28年度は、昨年度までに登録した健康長寿サポーターの中からNWリーダーを養成し新たに運営に携わってもらうことや、医師会との連携により医師からもNWを勧めていただくこと、また、人間総合科学大学と連携をする中で特定健診データや医療費・介護費データの分析を進め、今後の町国保医療費削減や介護費用の削減に繋がる取り組みを始めている。

#### (2) 取り組みの契機

##### (ア) 松伏町の健康指数

松伏町の平均寿命と健康寿命は全国平均と比べて遜色はなく、悪性新生物の割合も全国値や埼玉県値と比べても同等となっているが心疾患及び脳血管疾患の割合が高いことが分かった。

標準化死亡比を埼玉県平均と比較した場合、心疾患は1.4倍、脳血管疾患は1.2倍となっており、性別で見ると、男性（図1）では心疾患、女性（図2）では心疾患と脳血管疾患の割合が非常に高くなっていた。この二つの死亡原因として上げられる疾患で高血圧症と脂質異常症が考えられるが、特に脂質異常症判定の結果を見ると、男女共に全国値・埼玉県値に比べ相当高い数値であることが分かった。

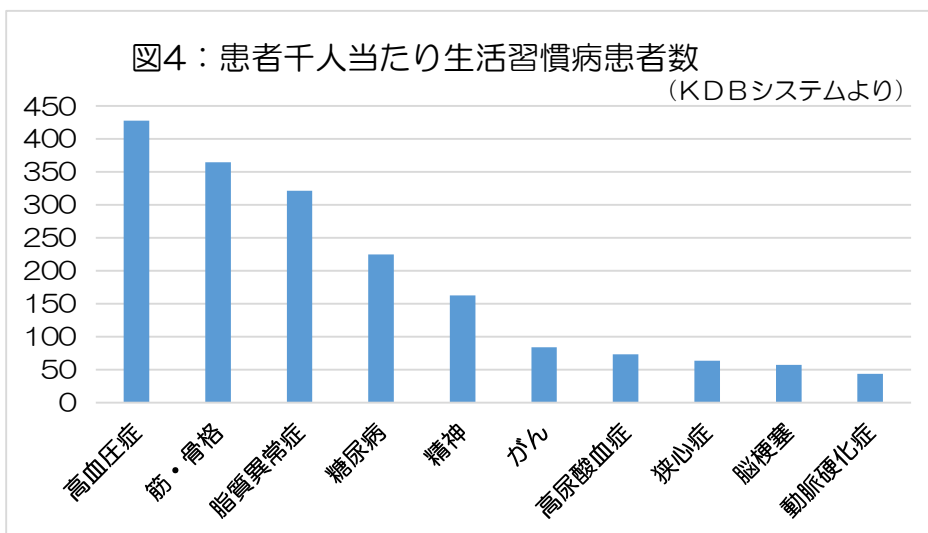
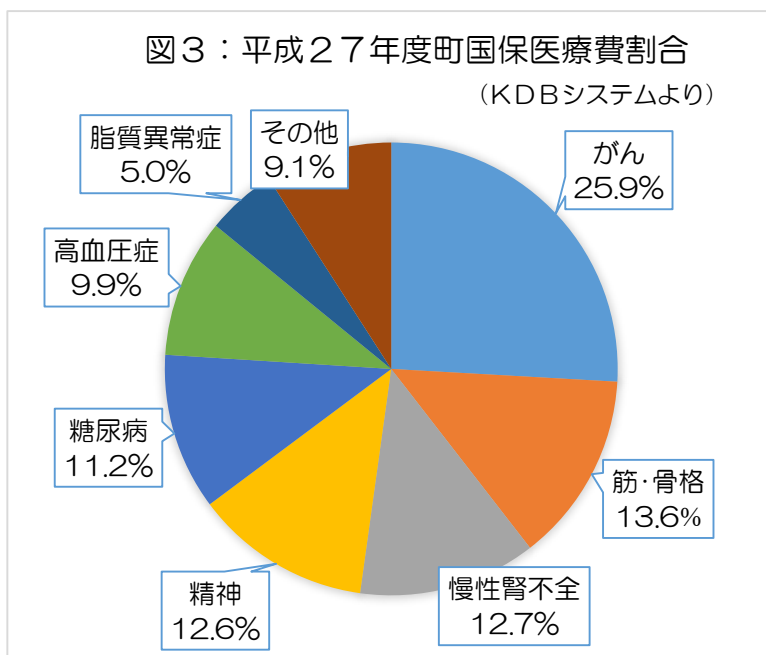


### (イ) 医療費の削減に向けて

松伏町国保医療費割合（図3）を見てみると、がん25.9%、筋・骨格13.6%、慢性腎不全12.7%、精神12.6%、糖尿病11.2%、高血圧症9.9%、脂質異常症5.0%となっている。

患者千人当たりの生活習慣病患者数（図4）では高血圧症、筋・骨格、脂質異常症の割合が高く、生活改善（運動と食事）を進めることで医療費の削減が図られると考えられる。

また、要介護状態の原因として多い脳血管疾患やロコモティブシンドロームになるリスクを下げることは、介護予防対策としても有効であると考えている。



### (3) NWの導入経緯と効果

#### (ア) NWの導入経緯

NWは通常のウォーキングに比べて歩幅を広げて歩くことができ、上半身の筋力アップにも繋がる全身運動で、消費カロリーも通常のウォーキングの1.4倍と運動効果が高いことが分かっている。

NWでは膝や腰への負担が軽く、体重のある方や運動習慣のない方でも安心・安全に気軽に取り組めるもので、時間も距離も短くて十分な効果が得られる。

逆に歩き過ぎると関節の軟骨が磨り減り将来歩けなくなる可能性も指摘されているため、1日の目安は多くて8,000歩と考えている。

NWは、疾病予防、健康増進、介護予防に十分な効果を発揮する運動であることから、町としてNWの普及促進を図っているものである。

## (イ) NWの効果

### ○生活習慣病予防と改善

松伏町の健康課題は、高血圧症及び脂質異常症であることから、特定健診の受診勧奨を行い保健指導の対象者には栄養相談及び運動指導を実施する中でNWを勧めている。これまでも特定保健指導を受けた方がNWを体験し継続して行うことで、体重を減らすなどの効果があった。多くの住民がNWに取り組むことで、心疾患や脳血管疾患の死亡割合を下げることに繋がるものと考えている。

### ○軽度認知障害（MCI）の改善

NWは健康に関する様々な効能・効果が上げられるが、軽度認知障害（MCI）症状の改善効果が注目されている。軽度認知障害（MCI）症状の改善には脳の活性化が重要となるが、NWでは歩幅を広げて歩くことや手足の連動、手のひらを使うことにより、週に3回、1日1時間程度継続することで症状改善が期待できる。

### ○低コストでの事業展開

ハイリスクの方や重症化予防に対する取り組みは予算を掛けてもその効果が大きく見えてくるが、リスクの低い方々へのアプローチは費用対効果が見えにくいことから、なるべく低コストで健康に向けての仕組みを作ることが肝要であると考えている。

そこで、誰でも手軽にできるNWを活用し健康なまちづくりを低コストで進め、ハイリスクアプローチだけでなく、住民の大半を占める低リスクの方や、現時点で異常なしの方への費用対効果に優れた重要な取り組みとしてNWを位置づけている。

## (4) 取り組み内容【平成28年度の新たな取り組み】

### (ア) 参加者登録制度

平成28年度の『気軽にNW』は年間を通して参加することができるよう登録制度を採用した。事前に参加者から緊急連絡先などを記載した登録用紙を保健センターに提出してもらっている。平成28年12月1日現在、101名（男性24名、女性77名）の方から登録がされている。

昨年度の『気軽にNW』参加者の68%の登録があり、引き続き参加している。11月現在全10回開催し、述べ339名の方が参加している。（残り6日間開催予定）10回のうち6回以上参加している方は31名おり継続性も高い事業となっている。

### (イ) NWリーダーの養成

平成28年度からの新たな取り組みとして、これまで『健康長寿サポーター』として登録された方を対象に4月にNWリーダー養成講座を開催し、男性9名、女性5名の計14名NWリーダーを養成した。NWリーダーは指導者ではなく、参加者が安全に楽しく過ごせるよう気配りをするを柱に「リーダー自身が楽しむ」をモットーに参画してもらっている。男性リーダーが多いことから、団塊世代の男性の社会貢献に繋がる取り組みとしても期待している。

### (ウ) リーダーの主体的取組み

毎回『気軽にNW』終了後にNWリーダーミーティングを行っている。そこでは、一般の参加者から出た意見や、保健センターでは気づけない視点からの意見がだされるなど、リーダーも積極的に意見を発信し主体的に取り組み、住民との協働による事業運営が図られている。

一例として、当初は参加者全員で一緒に歩いていたが、個々のレベル差が生じてきたため『初心者コース、ゆっくりコース、長距離コース』などグループを分けて参加者ご自身の体調やレベルに併せて選択する方式を取っている。各コースともリーダーが先導し、時間までに集合場所にもどる形を取ったことで参加者の満足度が上がり、リーダーを介して参加者同士のコミュニケーションが広がっている。

### (エ) ソーシャルキャピタルの醸成

社会的な繋がりが高い地域ほど健康度が高いといわれているなかで、これまでの保健センター事業の参加者を見ると圧倒的に女性が多く、男性へのアプローチが課題であった。『気軽にNW』は、男性リーダーが多いことも要因と考えるが、男性参加者が徐々に増えており、仲間づくりの場にもなっている。また回数を重ねるごとに参加者が顔見知りになり地域での声かけが増加しソーシャルキャピタルの向上に繋がったと感じている。NWが広がることで町全体の健康増進が図られると更に期待している。

### (オ) 保健師による健康講座

『気軽にNW』では毎回保健師による健康ミニ講座を行っている。保健師が地域に出向き健康に関する話をするすることで、住民と保健師の距離を縮めることができ、顔の見える健康づくり事業になる工夫をしている。そして参加者には今日の話をもとに家族や友達に拡散するよう促す『健康長寿サポーター方式』により健康づくりを草の根的に広げている。

### (カ) 町民まつりでの体験会

NWの運動効果を多くの方に広げるため、町民祭りでNW体験ブースを設け、多くの住民にアピールした。当日はNWのためだけに来場したという方や、一度試してみたかったと言って笑顔で体験してくれる方など約60名の方が参加した。ここでもNWリーダーがボランティアで参画してくれており住民との協働での取組みとなっている。また、体験会の参加者から今後継続したい旨の申し入れがあり、『気軽にNW』へ繋ぐ事ができた。



### (キ) NWで地域の再発見

平成28年度は県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷、北部サービスセンター周辺など数箇所を会場として実施している。各箇所を歩くことで松伏町にもこんな所があったのかという再発見があり、参加者同士のコミュニケーションが広がっている。歩くことで見えなかった物が見えるというもので参加者からも好評を得ている。

## (ク) 医師会との連携

NWの運動効果の高さについて吉川松伏医師会の医師に説明する機会を設け、運動を必要とする患者さんに対して町が推奨するNWを薦めていただくよう連携を始めた。

また、保健センターが実施する栄養相談や高血圧予防教室、脂質異常症予防教室などを併せて紹介し、町が進める方向をお示しした中で医師会との連携を強化することにより町全体が健康になれるよう取組むことを進めている。

## (ケ) 人間総合科学大学との連携

既に多面的に連携している人間総合科学大学の伊藤景一教授に依頼し、NW参加群の健康データと参加していない同類の群を抽出した健康データを分析し、NWがもたらす効果を検証して行く予定である。また、伊藤教授との連携により松伏町の地域診断を実施しており、松伏町の地域特性についてNWを生かした中でどう改善を図っていくかの計画を立てる予定となっている。

更に、町の健康課題に対し、ソーシャルマーケティングやポピュレーションアプローチなど、健康増進の取り組みとして求められる最新の考え方を取り入れながら町の健康増進を図ることができる。

## (5) 成功の要因・創意工夫

### (ア) 住民との協働により事業に取り組む

町の健康課題や事業に対する思いをリーダーと共有する中で、各リーダーが主体的に、また積極的に取り組んでいる。リーダーとしてのインセンティブを与え参加意欲を沸き立てることによりリーダー自身の健康意識を向上することができていることはもちろん、NWリーダーとして参加することで付加価値を見出している。

### (イ) リーダーの個性を生かした取り組み

NWリーダーの中には様々な職業の方がおり、個性を發揮し各々の役割の中でサポートをしてくださっている。ポスターの制作・NWポールの取扱説明書の制作・NWリーダー証デザイン、ロゴのデザイン等ビジュアル的にも配慮していただき、お互いに意見しあいながら、住民とのコラボレーションにより協働で事業を作り上げている。(別紙参照)

## (6) 今後の課題

NWリーダーのスキルアップを図り活躍の場を広げることにより、住民主体による事業展開ができるような仕組みを作ることが課題である。

また、保健センターが所有するNWポールを活用し、誰もがいつでも気軽にNWを楽しむ仕組みを作り、週3日の運動習慣にNWを取り入れていただける方が増えるよう検討している。



## (7) NWの効果検証

### (ア) NWリーダーのAさんの場合



股関節症で人工股関節を入れており歩くことも困難だったし、お風呂に入ることや靴下を履くことも困難だった。

3年前に特定保健指導を受け、保健師から運動を勧められたが運動できる身体ではないと諦め掛けていた。それならと保健センターでNWを紹介されその場でNWのポールの使い方や歩き方を教えてもらって、これは良いと思い『気軽にNW』に参加した。参加しているうちに歩けなかった自分が歩けるようになり、姿勢も良くなっていった。周りの友達からも驚かれ、

主治医にも何を始めたんだとその変化を驚かれた。今では信じられないほど歩けるようになり、生活にも支障がない位に動きが良くなった。

これはNWのお陰であり紹介してくれた保健師や保健センターに感謝している。

自分と同じような思いをしている方たちに伝えたいのと、もう少し長生きしたいから皆さんと一緒にNWを続けたいとの思いでNWリーダーに申し込んだ。

#### Aさんの健康データ

	身長	体重	BMI	肥満度	腹囲	HDLコレステロール	LDLコレステロール	トリグリセライド
28年度	170.1	69.5	24.0	9.1	90.0	54	138	99
27年度	169.5	69.7	24.3	10.3	91.1	56	132	101

### (イ) NWリーダーのNさんの場合



平成27年度の特定健康診査を受診し特定保健指導を受けに保健センターへ行った。そこで初めてNWを勧められ半信半疑で取り組み始めた。気軽にNWに半年参加したなかでNWの運動効果の高さが実感できた頃自分でポールを購入しそれからは毎日歩いている。

上半身を使うことで肩周りの筋肉の付き具合が違って来たことから全身運動であることが実感できている。平成28年度の特定健康

診査の結果からも体重が約4kg減り、腹囲も4.2cm減ったことから効果を実感している。忙しい毎日の中で短い時間で効果が上がるNWに出会えて感謝している。

#### Nさんの健康データ

	身長	体重	BMI	肥満度	腹囲	HDLコレステロール	LDLコレステロール	トリグリセライド
28年度	173.8	80.4	26.6	20.9	89.8	65	45	41
27年度	173.4	84.5	28.1	27.8	94	58	54	41

【住民リーダーによるポスター等作成例】



【例1】『ちいき新聞』に掲載されポスターに埼玉県東部地区をエリアとする『ちいき新聞』の取材を受け、期間をずらし2回ほど掲載されたことにより、草加市、春日部市、越谷市、吉川市など近隣からの参加者が増えた。ちいき新聞に取り上げられたことをポスターに掲載し各施設に掲示した。

【例2】ケーブルテレビの取材とポスターでの周知町民祭りでの体験会をJ:COMが取材、その様子が放映された。ケーブルテレビを視聴した住民や町外の方からの問い合わせも増えている。また、取材を受けている様子を載せたポスターをリーダーが制作し、参加者に配り周知した。



【例3】NWポール取扱い説明書の作成初めてポールを手にする方への説明用にリーダーが独自に制作した取扱い説明書（クオリティーの高さに日本ノルディックウォーキング協会の事務局も驚いた。）