

# 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～

#### 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。



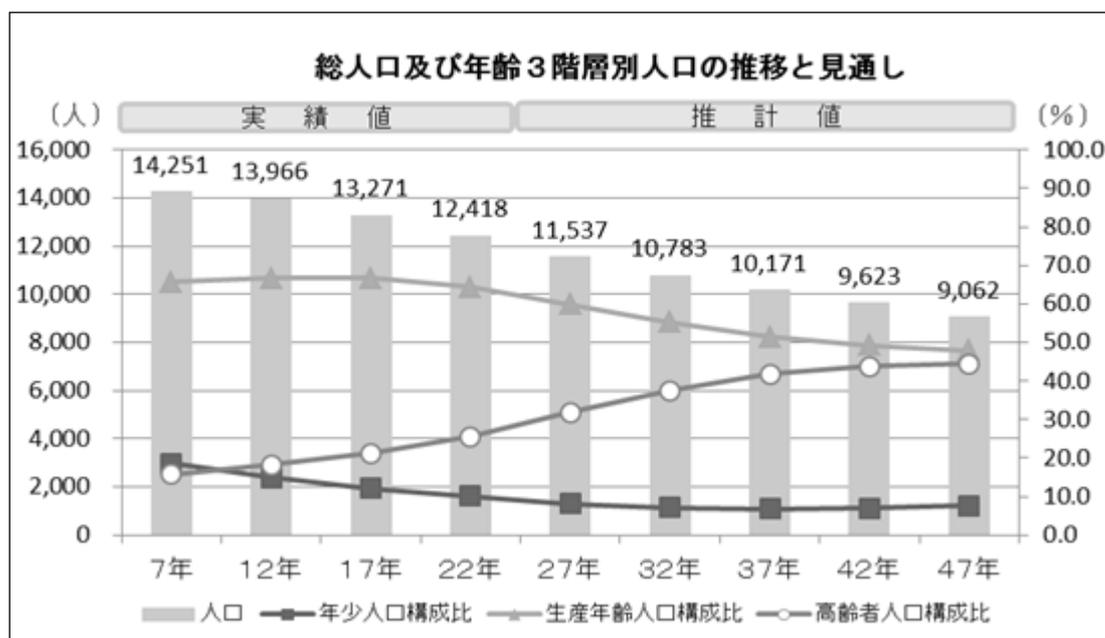
高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかなくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

この取り組みは、長期にわたり継続することが望ましいため、その事業費については最低限度の費用を見込み事業を開始した。

#### 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ます。なお、平成29年4月1日現在の総人口は、11,561人となっています。

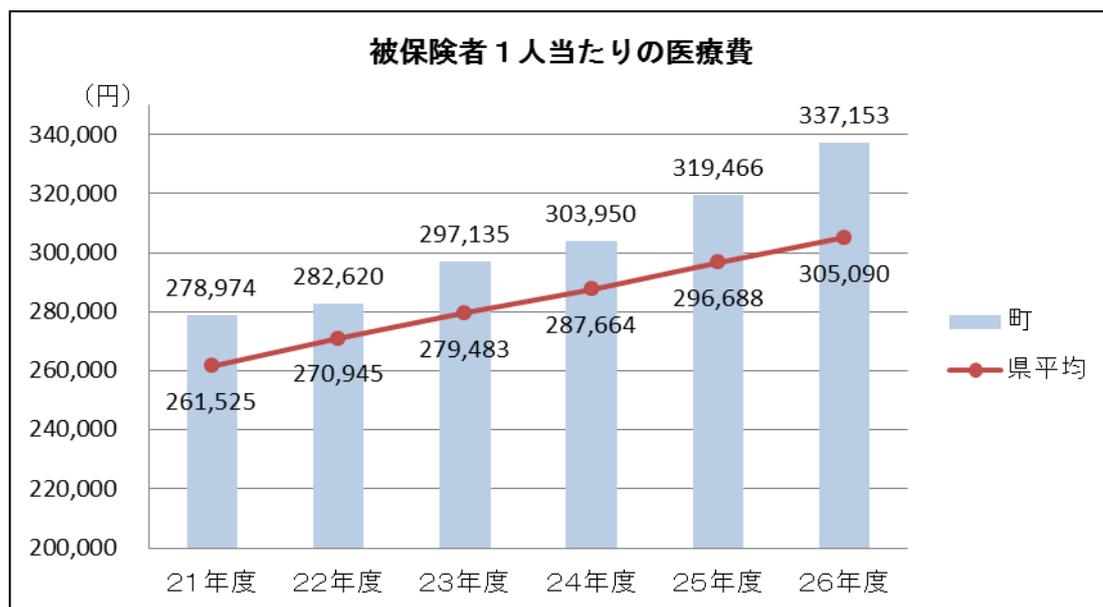


出典：実績値は「国勢調査」、推計値は「ときがわ町人口ビジョン」の独自推計（パターン3）

※ 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

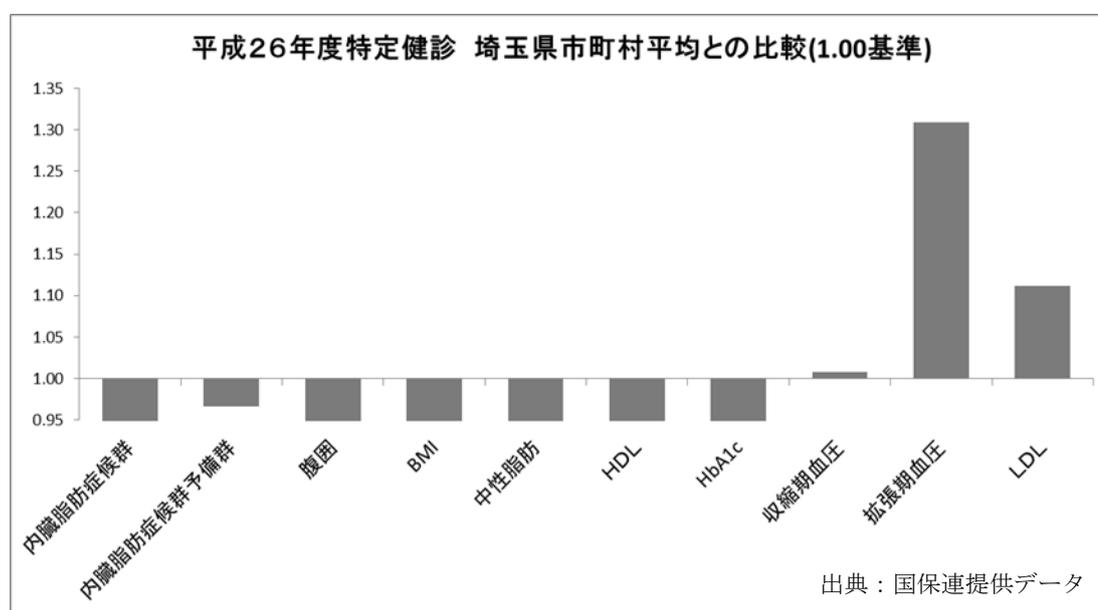
町の国民健康保険では、被保険者1人当たりの年間医療費の推移をみると年々増加しており、また県平均と比較しても高い水準となっています。



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、埼玉縣市町村平均を1としたときの町の比較表です。



出典：国保連提供データ

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ます。

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す。

#### 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. 取組の内容

事業名	グッと楽！ウォーキングチャレンジ事業	
事業開始	平成28年度～	
予算	平成28年度	平成29年度
	896千円	1,412千円
	報償費（講師謝金、看護師等） 213千円	報償費（講師謝金、看護師等） 220千円
	需用費（歩数計、啓発資料等） 378千円	需用費（歩数計、啓発資料等） 259千円
	役員費（郵送料） 35千円	役員費（郵送料） 62千円
委託料（運動教室、分析評価） 270千円	委託料（運動教室、分析評価） 370千円	
		備品費（トレーニング機器） 500千円
参加人数	20歳以上の住民対象 100人	20歳以上の住民対象 150人
期間	平成28年7月～平成29年2月	平成29年7月～平成30年3月
実施体制	保健センター、体育センター、 トレーニングセンター	保健センター、体育センター、 都幾川・玉川公民館

#### ①参加者の募集

事業概要や目的について、広報紙への掲載、集団特定検診会場や保健センター事業で参加者にチラシの配布等を行った。また、事業開始2年目となり昨年の参加者の口コミによる勧誘も大きく影響した。

#### ②開講式 7月 6回

事業の説明、身体測定、体力測定、健康診断

結果の回収、運動教室の実施

③ウォーキングの実施 7～2月

参加者には毎日の歩数を記録用紙に記入し、毎月開催する講座の受付に提出してもらい参加者の運動データを把握する。



④第1回講習会 8～9月 2回

リンパストレッチ講習会

健康運動指導士により、リンパの流れを良くする体操・自宅でできるストレッチの紹介。体の柔軟性を高める運動前後のストレッチの方法や、筋肉の疲労をためずにウォーキングを継続できるよう、体のメンテナンスの必要性とその方法について講習を行う。

⑤第2回講習会 9月 2回

筋力アップ講習会

健康運動指導士により、器具などを使用しないで自分の身体を使って自宅で出来るトレーニング方法とその効果について講習を行う。



終了後グループワークを行い、どんな風に歩いているかや雨の日の過ごし方など参加者相互の情報交換の場を設けた。

⑥第3回講習会 10月 1回

屋外ウォーキング

ウォーキングの前に健康運動指導士による「運動講習会4スタンス理論について」講習を実施。タイプに合わせた運動理論の説明をし、自分に合った効果的な運動について確認を行う。

その後、「川のまるごと再生プロジェクト」にて整備した「ときがわ水辺の道」の一部に設定した、「スモールチェンジコース」を中心に参加者全員で60分間歩いた。

⑦第4回講習会 11月 2回

栄養講習会

管理栄養士の資格を持つ健康運動指導士により栄養講習会を開催。グループワークにて食欲がある時とない時にはどんな変化があるかを話し合い、グループごとに発表。

その後、運動と栄養についての話と椅子に座っての運動を行う。

終了後、健康長寿サポーター講習を実施。

⑧第5回講習会 12月 1回

屋内運動教室 ストレッチ、ウォーキングなど

⑨閉講式 2月 6回

運動教室 身体測定 体力測定等



## 4. 取組の効果

### 1) スモールチェンジ活動との連携

「わずかなことから始めよう！スモールチェンジ」をスローガンに、新規参加者には、まずは歩数計を身に付けること、そして普段の運動量を知ることから始めた。これにより歩くことへのハードルを少しでも下げ、参加者層を広げることができた。

昨年の参加者には、歩数の記録を集計しグラフ化した資料を配布するなどモチベーション維持に努めたところ、100人中87名が継続参加ができた。

### 2) 運動継続のキッカケ

定期的を実施する講習会に参加することで仲間づくりもでき、また、毎日歩数を記録することで、意識して歩く機会が増加しているとの声が聞こえるようになった。

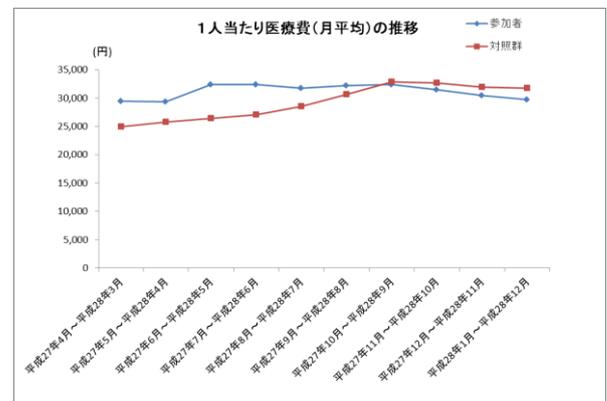
### 3) 血液データの比較

昨年度参加者の血液データでは、中性脂肪とコレステロール値の改善が見られ、特に中性脂肪の数値が高かった者の減少率が大きかった。

### 4) 医療費の推移 (H28 参加者)

事業開始時では、参加者の医療費が対照群を上回っていたが、対象分お緩やかな上昇とは対象に時間経過と共に下がり始めた。

	H28	H29	差
中性脂肪	111.24	105.58	-5.06
HDL	70.28	71.45	2.25
LDL	130.58	124.97	-5.61
GOT	22.35	22.00	-0.35
GPT	16.76	17.44	0.68
γ GTP	20.56	21.91	1.35
空腹時血糖	99.72	105.03	4.20
HbA1c	5.90	5.96	0.07



## 5. 成功の要因、創意工夫した点

### 1) スモールチェンジで実施

まずは普段の運動量を数値で確認することから始め、次に目標を現状より少し上に設定し、その後は徐々に目標を高めていくような導入を行い、参加者の継続しやすい内容とした。

### 2) 参加者の食生活の調査

坂戸市のある城西大学の協力で集団の食事評価に取り組んだ。参加者に質問票を送りその結果を集計、調査を行い、個人宛に結果を返すとともに集団としての評価を行うことで、今後の食育推進事業への資料とする。

### 3) トレーニング機器の導入

夏場の酷暑や長雨、あるいは冬場は日が短いなど、屋外での運動機会が少ないとの声を聴くことがあった。そこで保健センター内の一角にトレーニング機器を用意し、参加者の筋力トレーニングの補完に充てた。

### 4) ウォーキング拠点の整備

「川のまるごと再生プロジェクト事業」にて整備したスモールチェンジコースを多くの人に知っていただくために、コースに花を植え、彩りをプラスした。

ウォーキング参加者が自らの手で花やハーブを育てることで、コース作りにも参加していき楽しさを育むことでウォーキングの継続を支援していく。

#### 5) 保健事業等の啓発

各回の講座案内に、保健センターで実施するガン検診や予防接種などのチラシや、町の事業のお知らせなどを同封しPRを行った。

### 6. 課題、今後の取組

#### 1) 課題

本事業の目的である生活習慣病の予防や医療費抑制は、その成果が出るまでに時間もかかり見えにくい。データの比較ができるよう事業を長期間継続して実施する必要がある。

参加者の増加に伴い、開催回数の増や会場及びスタッフの確保に関する事務が増加している。

#### 2) 今後の取組

事業への参加者確保・拡大が第一である。特定健診の結果などにより、リスクの高い傾向にある方たちに事業への参加を促すなど、運動が必要な人のピックアップと参加への働きかけが必要である。

