

健康長寿に係る先進的な取組事例

東松山市

～毎日1万歩運動・プラス1000歩運動～

(1) 取組の概要

医学の進歩や公衆衛生の向上により、平均寿命が延びる一方で、食生活の欧米化や運動不足等によりがんや生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症などの介護を必要とする方々も増えています。

平成24年7月に国の「健康日本21」が定められ、また、埼玉県においても「健康埼玉21」とそれを実現するための3年計画「埼玉県健康長寿計画」が定められたことから、当市においても平成24年度より「ひがしまつやま健康プラン21」の内容と整合する健康長寿事業に取り組みました。

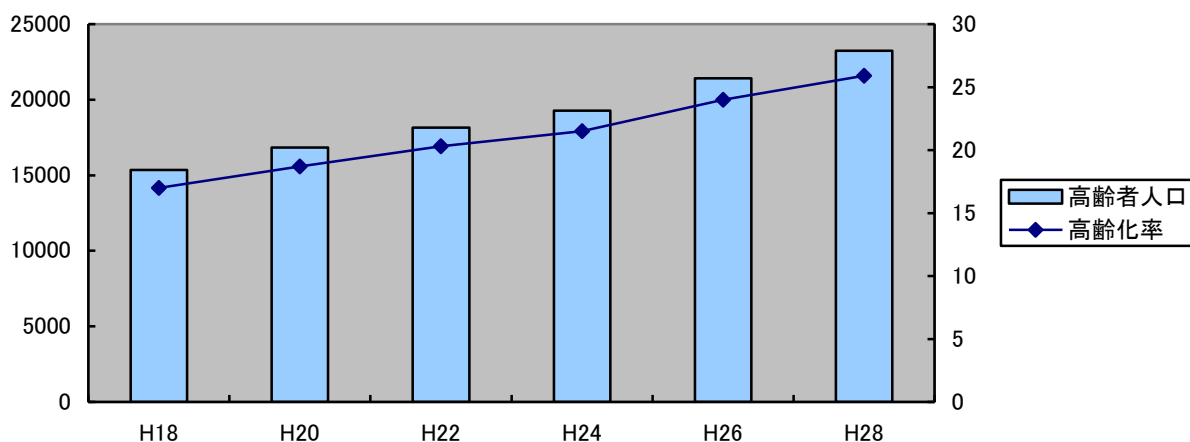
また、当市では、国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっています。このことから、ウォーキングによる健康づくりとして、生活習慣病の改善・健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」に取り組み、平成30年度においても継続して取り組んでいます。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

当市における平成28年の65歳以上の高齢化率は25.9%で、平成18年と比較すると45.7%の伸び率となっており、将来推計の平成37年の高齢化率は31.1%と推計されていることから、今後ますます高齢化が進展することが予想されています。

高齢化の推移と将来推計



(イ) 既存のウォーキング環境

東松山市ウォーキングセンターで行っている事業として、市内7つのウォーキングコース「ふるさと自然のみち」を活用したウォーキングイベント「ふるさと自然のみちウォーク」や、「花・歴史ウォーク」、「埼玉みてあるき」、「ネイチャーウォーク」を月1回実施しています。

また、市内7か所ある市民活動センターでは、「月例市民ウォーキング」を毎月1回実施しています。



(ウ) 取組の内容

事業名	健康長寿事業 「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」
事業開始	平成24年度～平成26年度

※平成27年度よりウォーキング事業として継続実施

事業年度	平成30年度
事業名	ウォーキング事業 (健康長寿事業 「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」)
予算	29万2千円 ・講師謝礼 25万円2千円 ・郵便料 4万円

参加人数	「毎日1万歩運動」 99人・「プラス1000歩運動」 47人
期 間	平成30年4月～平成31年3月

① 参加者の募集（平成30年5月～）

「毎日1万歩運動」（平成30年5月～6月）

広報紙による募集のほか、集団健診の待ち時間を利用し、受診者を対象に運動の概要と効果を説明するとともに、ウォーキングによる健康づくりを提案し、参加者を募りました。

今年度は埼玉県コバトン健康マイレージと事業を連携させるため、保健センターで行った埼玉県コバトン健康マイレージの臨時受付窓口で申し込んだ方へ、「毎日1万歩運動」の参加を促しました。

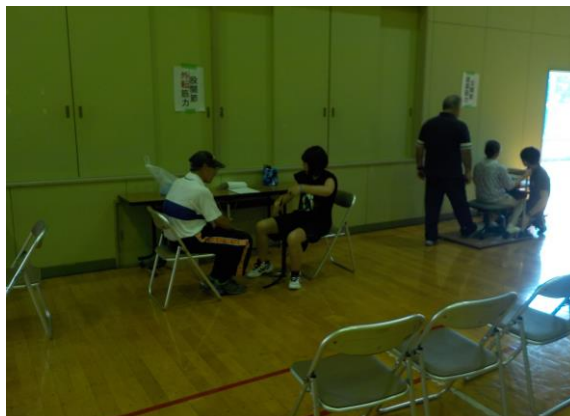
希望者には、ウォーキング推進室や市民活動センターで申込みを行ってもらい、99名から参加申込みがありました。

「プラス1000歩運動」（平成30年5月～随時）

チラシ・申込書の設置及び配布箇所を増やし、市民に向けた周知・PRに努めました。また、市が主催するウォーキング事業への参加者に向けて運動参加を呼び掛けました。

② 参加者の体力測定（平成30年6月24日・12月16日）

参加者には、運動前と運動後で体力測定（身長・体組成計・握力・足関節底屈筋力・股関節外転筋力・股関節内転筋力・脚伸展筋力・足把持筋力・10m歩行速度・長座体前屈・開眼片足立ち・ファンクショナル・リーチ）を行い、運動前と運動後を比較してもらいました。



③ ウォーキングと記録報告（平成30年7月～平成30年12月）

各自、毎日1万歩を目標にウォーキングを実践、その記録を月ごとの「ウォーキング日誌」に記入してもらい、翌月にウォーキング推進室に提出していただきます。

【記録カードの項目】

毎日測定 歩数（各自で記録）

毎月測定 体重、血圧、腹囲（各自で測定）

その他、筋力トレーニングのチェックリスト、本人コメント欄

※埼玉県コバトン健康マイレージ参加者については、申込時に同意をもらい、歩数記録をシステム上から取得しました。

④ 記録の集計（平成31年1月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数記録を集計します。

⑤ 記録の分析（平成31年3月）

記録を集計し、集計結果については、大東文化大学教授と共同で分析し、効果把握を行います。

⑥ 参加者へのフィードバック（平成31年3月）

全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布予定。

⑦ 健康長寿講演会（平成30年10月13日）・健康推進課

市民の方々を対象に、「あなたも120歳まで生きられる ～食の知恵を活かした健康長寿の秘訣～」をテーマとした「健康長寿講演会」を開催。

(エ) 取組の効果

① 健康増進の効果

平成26年度の分析評価で、日常的にウォーキングを実施することで、下肢筋力や歩行速度の改善、中性脂肪やHDLコレステロールなどの血液検査結果の改善が見られました。

	平成26年度	
分析対象者数	59人	
実施時期	実施前	実施後
中性脂肪	147.6 mg/dl	114.5 mg/dl
HDLコレステロール	61.1 mg/dl	68.3 mg/dl

② 医療費の削減効果

平成26年度の分析評価で、毎日1万歩運動を継続することで、参加者1人当たり、医療費を1年間で23,846円抑制できることがわかりました。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 学識経験者の知見を活用したこと

体力測定の実施にあたっては、大東文化大学スポーツ健康科学部琉子教授の助言、指導を受け実施しました。

また、分析評価についても、昨年に引き続き琉子教授にお願いし、事業評価をまとめる予定です。

② ウォーキングイベント

「ウォーキング事業」に関心を持ってもらう市民を増やすため、東松山市ウォーキングセンターで実施している「ふるさと自然のみちウォーク」、「花・歴史ウォーク」、の実施日を一部土曜日や日曜日に開催しております。

また、埼玉県内のウォーキング大会、県内の名所を見て歩き、いつもと違った空間を楽しみながら歩く「埼玉みてあるき」では、埼玉県マーチングリーグに加盟している6つのウォーキング大会に参加するなど、参加しやすい環境を整えるとともに、日本スリーデーマーチ参加に向けた「快適ウォーキング教室」や「ステップアップウォーキング講座」を開催しました。



(カ) 課題、今後の取組

① 参加者数の伸び悩み

参加者を拘束する期間が6か月と長いため、参加を躊躇する方が多い。また、6か月間となると記録期間に夏期が含まれる。長時間ウォーキングすることが体調を崩す要因ともなるため、記録期間を縮小して参加しやすいプログラムへの移行が必要である。

普段歩く習慣のない方に参加いただきたい事業であるが、平成24年度から実施し

ているため、新規参加者の獲得が難しくなっている。効果的な事業であることは既に平成26年度に証明されているため、事業の効果を測るのではなく、より多くの方に毎日1万歩を習慣づけていただく事業への移行が必要である。

② その他の取組

「ハッピー体操」及び「スマイルウォーク」（高齢介護課）の普及・推進を継続して参りたい。