

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 横瀬町

### ～ウォーキング教室～

#### (1) 取組の概要

当町において、平成22年度にウォーキングコースを設定するとともにウォーキング教室を開始した。現在は、月1回の通年で実施しており、1回あたり25名前後の参加があり定着してきている。

ウォーキングは有酸素運動であり、健康増進・生活習慣病予防を目的とした運動として適している。また、特別な施設や道具がなくても行えるため取り組みやすい運動であり、幅広い年齢層が参加することが可能。当町においては、運動を習慣化するきっかけづくりと位置づけている。

さらに、健康づくりへの関心を高め、主体的な取り組みの定着を促し、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目的に実施している、「わくわくポイント事業」のポイント対象事業としている。

#### (2) 取組の契機

平成22年度から実施している事業で、参加者からは好評を得ている。集団で歩くため、歩行速度に差があり先頭と最後尾の開きが大きくなることが課題となってきた。速度の遅い人に合わせると、歩行能力の高い人にとっては運動量や満足度が下がってしまう。しかし、歩行能力は低い参加者も仲間と一緒に歩きたい・運動したいという気持ちから教室に参加しており、その参加意欲を大切にしたいと考えた。そこで、速く歩きたい・長い距離を歩きたい人向けの「しっかりコース」と、長い距離を歩くのは自信が無い・ゆっくりと歩きたい人向けの「ゆったりコース」の2コースに分けて実施することとした。

#### (3) 取組の内容

事業名	ウォーキング教室
事業開始	平成22年度
事業概要	月1回（年11回・9月のみ休会）開催。町内ウォーキングコースを活用。奇数回には健康運動指導士による指導も実施している。雨天の場合は屋内で体操を実施。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	77千円 ・パンフレット代 4千円 ・健康運動指導士派遣手数料 65千円 ・郵便料 8千円	74千円 ・パンフレット代 5千円 ・健康運動指導士派遣手数料 54千円 ・郵便料 8千円 ・保険料 7千円

参加人数	実人数 48人 前年度からの継続参加30人 参加延人数 213人(4~12月実績)	実人数 39人 参加延人数 193人(全10回)
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	町内ウォーキングコース 活性化センター(体力チェック)、 総合福祉センター(雨天時)	町内ウォーキングコース 総合福祉センター(雨天時)

### ①参加者の募集(平成30年4月)

広報による募集のほか、平成29年度のウォーキング教室最終日に周知し、最終日欠席者と埼玉県コバトン健康マイレージ参加者には個別通知を送付。その他に、窓口や他の事業開催時にチラシを配布した。

### ②体力チェックの実施(平成30年4月)

ウォーキング教室初回に体力チェックを実施。①血圧②歩幅測定③開眼片足立ち④椅子座り立ちテストを実施。さらに、歩行速度別のコース分けの目安として①6km/H(100m/分)のペースと②4km/H(67m/分)のペースをメトロノームに合わせて6分間歩行を実施。しっかりコースとゆったりコースのどちらに参加するかを決める。

### ③ウォーキングの実施(平成30年5月～平成31年3月)

5月からウォーキングを実施。集合時間・場所は2つのコースとも同じとし、しっかりコースにおいて距離を長く設定し、同時に出発し到着も同じになるよう調整。

しっかりコースは5～6km程度、ゆったりコースは4km程度の距離を休憩を入れて1時間30分程度の時間でウォーキングを実施。4月の体力チェックを元に参加するコースを選択してもらうが、途中でコースの変更も可能としている。

奇数回においては、健康運動指導士が入りウォーキング前後のストレッチ、歩行に関する筋トレ指導を実施。4月と8月にはウォーキングの基礎やフォームのチェックも健康運動指導士により実施。

	月日(曜日)	内容・ウォーキングコース等
第1回	4/18(水)	ウォーキングの基礎を学ぶ ～自分の歩く姿勢・歩く速さを知ろう～
第2回	5/16(水)	5番・10番・オープンガーデンコース
第3回	6/20(水)	6番・7番・9番札所巡りコース
第4回	7/18(水)	芦ヶ久保・緑と果実コース
第5回	8/29(水)	ウォーキングフォームを再確認 ～姿勢チェックで美しい歩き方～
第6回	10/17(水)	棚田・5番コース
第7回	11/21(水)	宇根散策コース

第8回	12/19(水)	小・中学校コース
第9回	1/16(水)	道の駅・氷柱周辺コース
第10回	2/20(水)	根古屋・武甲山と歩くコース
第11回	3/20(水)	姿の池・羊山周辺コース

#### ④中間体力チェック（平成30年8月）

昨年度までは、ここ数年の猛暑を考慮して8月・9月を休会としていたが、今年度は8月に屋内において中間体力チェックと体操を行う内容を設定し、前年度より教室の回数を1日増やして実施。

また、自主グループ化となった場合の参加意志についてアンケートを実施。自主グループができた場合に、①リーダーとして参加してもよい②参加者として参加したい③参加したくない、以上の3つの選択肢で回答してもらった。

#### (4) 取組の効果

##### ①参加者の状況

年代別

50代	1人
60代	24人
70代	20人
80代	3人

性別

男性	8人
女性	40人

##### ②参加者の変化

体力チェック結果：集団の平均値で比較

	1回目（4月）N=38	2回目（8月）N=25
開眼片足立ち （最長60秒まで）	49.1秒	39.0秒
椅子座り立ち	21.9回	22.6回

開眼片足立ちでは2回目の方が時間が短くなり改善が見られていない。椅子座り立ちテストにおいてはわずかだが向上が見られる。1回目と2回目で対象者数が減っていることも評価が困難となる一因となっている。

体力チェックの結果は点数化し、結果表として渡している。

##### ③自主グループ化に対する意向（N=25）

リーダーとして 参加してもよい	参加者として 参加したい	自主グループには 参加したくない	無回答
0人	17人	2人	6人

#### (4) 成功の要因、創意工夫した点

##### (ア)グループ分けでの実施

参加者の歩行能力別にグループを分けたことにより、幅広い対象が参加しやすくな

った。速く歩けないことで他の参加者に迷惑がかかるのではないかと躊躇していた人も参加しやすくなった。また、今までのペースでは物足りなさを感じていた参加者にとっては、満足感を感じられるペースで歩くことができ、継続参加の動機づけが強化された。

#### (イ) わくわくポイント事業との連携

健康行動に対するインセンティブとして町独自のポイント事業「わくわくポイント事業」と連携し、初回と通算4回目、8回目の参加時にポイントを付与。参加への動機づけ強化となった。他のがん検診や特定健診がきっかけでポイント事業に参加し始めた人も多く、ポイントを増やすことで健康への意識が高まっている。このウォーキング教室がきっかけでポイント事業を知り参加する人もおり、ポイントを貯める方法として検診受診の勧奨にもなる。

#### (ウ) 参加者の意欲を大切にする

この事業の参加者の中には、一人ではなかなかウォーキングに取り組みないが、一緒に歩く仲間がいることでウォーキングしやすくなるという方もいる。今まで、あまり運動してこなかった方だけでなく、継続して参加している方の中でも速く歩くのが困難な方もいて、そういう方達の「参加したい」という意欲を大切にするためにも、今年度から2コース設定して実施した。

### (5) 課題、今後の取組

#### (ア) 自主グループ化

集団としての事業は定着してきたが、月1回の事業実施日以外の取り組みが健康増進のためには必要であり、自主グループ化が望ましい。ただ、高齢の参加者も多くリーダーとなる人材を見つけるのが困難。8月に実施したアンケートでも、リーダーとなってもよいと考える参加者は0人だった。自主グループ化へ向けたアプローチが課題。

#### (イ) 効果の評価方法

仲間とのウォーキングが楽しいため参加している傾向があり、事業に参加することで自らの変化を評価することへの意識づけをしていく必要がある。他の健康増進事業でも言えることだが、体力測定となると出席者が減る傾向があり、評価を受けることへの抵抗がうかがえる。自身の取り組み(=ウォーキングの継続)がもたらす効果を判定することの意義を伝え、評価に対する抵抗を軽減していく必要がある。