

健康長寿に係るイチオシ事業

横瀬町

～ よこぜ歩楽～^{ぶら}里^りウォーキング教室 ～

(1) 事業概要

平成22年度にウォーキングコースを設定し、同年度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である。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) 契機

平成22年度、町内にウォーキングコースを7コース設定した。コースを広めるため、町内3か所に木製看板、1か所にパネル看板を設置。またウォーキングマップを作成し、全戸配布をした。ウォーキングコースを町民に実際に歩いてもらうため、同年度にウォーキング教室を実施。内容や回数等を変えながらも継続して実施している事業で、参加者からは好評を得ている。



徐々に参加人数が増え、参加者の歩行速度の差により先頭と最後尾の開きが大きくなるの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。そこで平成30年度からは速く歩きたい・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。

様式 1

(3) 内容

事業名	よこぜ歩楽～里ウォーキング教室
事業開始	平成22年度
事業概要	月1回開催。町内ウォーキングコースを活用。 年12回のうち6回は、健康運動指導士による指導を実施している。雨天の場合は屋内で体操を実施。
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	なし

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	78千円 ・パンフレット代 4千円 ・健康運動指導士派遣手数料 66千円 ・郵便料 8千円	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
参加人数	実人数 43人 ・前年度からの継続参加 32人 ・継続者割合 76% ・延べ人数 243人(4～12月)	実人数 48人 延べ人数 297人
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31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、 活性化センター(体力チェック)、 総合福祉センター(雨天時)

(ア) 参加者の募集(平成31年4月)

広報による募集のほか、平成30年度のウォーキング教室最終日に周知し、最終日欠席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。

(イ) 体力チェックの実施(平成31年4月)

ウォーキング教室初回到体力チェックを実施。①血圧測定②脈拍測定③歩幅測定④開眼片足立ち⑤椅子座り立ちテスト⑥歩行速度評価を実施。

〈歩行速度評価〉

- ① 時速4kmの速さで5分間歩行し、脈拍を測定。
- ② 時速6kmの速さで5分間歩行し、脈拍を測定。
- ③ 歩行後の脈拍が(160-年齢)に近い方が、自分に合っている速度と考え、「しっかりコース」「ゆったりコース」を選択する目安とした。

(ウ) ウォーキングの実施(令和元年5月～令和2年3月)

5月からウォーキングを実施。「しっかりコース」「ゆったりコース」のどちらのコースも集合時間・場所は同じとし、しっかりコースにおいては距離を長く設定し、

様式 1

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5～6 km程度、ゆったりコースは4 km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。

全12回のうち6回は、健康運動指導士が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。



(エ) 屋内での健康運動指導士による指導（平成31年4月、令和元年8月・9月）

初回にあたる4月は、体力チェックのほか、ウォーキングの基礎について指導を実施。

猛暑が予想される8月と9月は、屋内で教室を実施するよう設定。ウォーキングフォームの確認や、参加者から要望が多かった腰痛改善を重点に置いたウォーキングやストレッチの指導を実施。参加者が自宅でも運動に取り組むための指導も行った。

	月日(曜日)	内容・ウォーキングコース等
第1回	4/17(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	5/15(水)	5番・10番・オープンガーデンコース
第3回	6/19(水)	6番・7番・9番札所巡りコース
第4回	7/17(水)	宇根散策コース
第5回	8/28(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	9/18(水)	ウォーキングで腰痛改善 ～腰痛体操とストレッチ～
第7回	10/16(水)	棚田・5番コース
第8回	11/20(水)	芦ヶ久保・緑と果実コース
第9回	12/18(水)	小・中学校コース
第10回	1/15(水)	道の駅・氷柱周辺コース
第11回	2/19(水)	根古屋・武甲山と歩くコース
第12回	3/18(水)	姿の池・羊山周辺コース

(オ) 中間体力チェックの実施（令和2年1月）

1月に予定しているコース（道の駅・氷柱周辺コース）は距離が短いため、ウォーキングをする前に屋内において中間体力チェックを行う内容を設定。

①血圧測定②開眼片足立ち③椅子座り立ちテストを実施予定。

様式 1

(4) 事業効果

(ア) 参加者の状況

年代別

50代	1人
60代	19人
70代	18人
80代	5人

性別

男性	9人
女性	34人

(イ) 参加者の変化

今年度も同様の方法で分析検証を行うが、今年度の検証結果はまだ出ていないため、昨年度の結果を報告する。

体力チェック結果：集団の平均値で比較

	1回目 (N=38)	2回目 (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。

参加者からは「以前より、長い距離を歩けるようになった」「少しの外出であれば徒歩で行くようになった」等の声が聞かれている。

(ウ) 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

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 横瀬町の環境を活用

秩父のシンボルである武甲山を近くに感じながら歩くコース、県内最大級の棚田である寺坂棚田を歩くコース、札所巡りをしながら歩くコース、季節の花々を眺めながら歩くコース等、町内の名所を活用し、楽しみながらウォーキングができるようコースを設定している。

(イ) 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

様式 1

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。

(ウ) 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 5 回目、通算 10 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。

(エ) 参加者の意欲を大切にす

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するためにも、昨年度から 2 コース設定して実施した。

参加者にノルマを課さずに行うことで、多くの参加者が得られた。

(6) 課題、次年度に向けて

(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。昨年度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。

(ウ) 若い世代の健康増進

実施日程が平日の午前ということもあり、参加者のほとんどが 60 歳以上である。ウォーキング教室に限らず、健康増進事業は 20～50 歳代の参加者が少ない。乳幼児健診受診者の保護者や、保育所・小中学校保護者、消防団等、若い世代が集まる

様式 1

場へ出向いての事業が必要と考える。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.82 歳	22 位	20.20 歳	44 位
H28	17.51 歳	26 位	20.27 歳	32 位