

健康長寿に係る先進的な取組事例

鳩山町

～はとやま毎日1万歩運動～

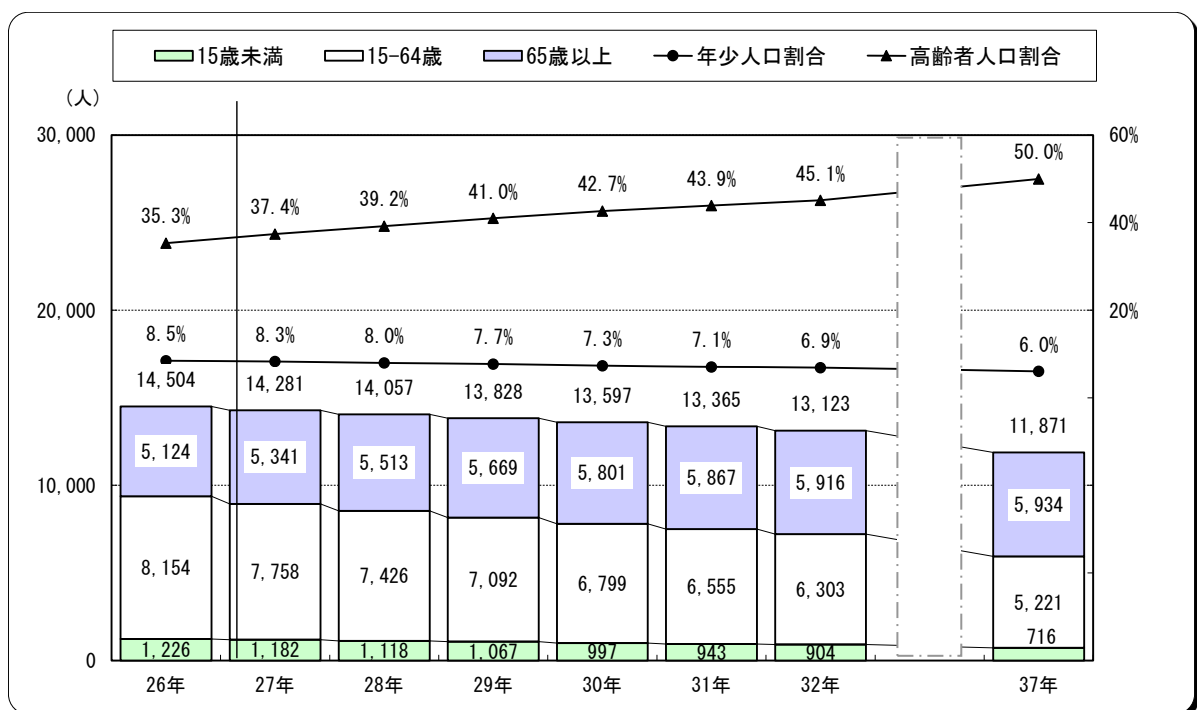
(1) 取組の概要

この事業では、参加者に歩数計を貸与し、6か月間(平成27年9月1日～平成28年2月29日)個々の体調等に合わせ、無理なく毎日1万歩を目指してウォーキングを行い、各自で歩数の計測、記録表に歩数記録し毎月保健センターに報告をしてもらう。また、ウォーキング等がより効果的に行われるよう、ウォーキング講座、筋トレ講座等を実施するとともに、食の支援として、詳細な食物摂取頻度調査及びアンケート等を行い、それに基づく個人結果票を返却するとともに結果説明会を開催し、食・運動両面からの健康づくりを支援した。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の上昇等

平成37年における人口推計では、町の総人口はさらに減少し、高齢化率は50.0%まで上昇すると推計されている。すでに地区によっては50%を超える地区も出てきており、健康長寿を目指した取組がさらに必要となっていた。



資料:平成22年～平成26年の住民基本台帳(各年10月1日)を基にしたセンサス変化率法(コーホート移行率法)による人口推計

(イ) ウォーキングの推進

鳩山町では第2次健康増進計画として、平成27年3月に「まめで健康21プラン」を策定した。計画では、健康課題の1つとして掲げた「身体活動・運動による健康づくり」において、重点課題の1項目を「ウォーキングの推進」として掲げていることから、ウォーキングに係る取り組みについてさらに充実させる必要性があった。

(ウ) 大学との連携

健康長寿の町を目指すため、健康づくり・介護予防の取組の一環として、平成 20 年度より鳩山町との連携事業において協力及び支援があった、大東文化大学スポーツ・健康科学部に、本事業の開始・実施等における全過程に亘り、指導・助言等の依頼をすることができた。

(3) 取組の内容

事業名	はとやま毎日 1 万歩運動(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業)
事業開始	平成27年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	約 500 万円(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業費補助金を活用)	
参加人数	134人	
期 間	平成 27 年8月～平成 28 年3月(参加者の歩数計測・記録等は9月1日～2月29日)	
実施体制	・申込受付、歩数記録表等の提出については、保健センター以外にも町内4箇所へ依頼し可能とした(鳩山町商工会、役場東出張所、町立図書館、町民体育館)。また身体・体力測定については、ふれあいセンター、中央公民館を会場として実施した。 ・事業企画・実施・評価等事業全般に亘り、大東文化大学 スポーツ・健康科学部の協力、助言等を依頼している。	

① 参加者の募集(平成 27 年 7～8 月)

対象者を町内在住・在勤の 20 歳以上とし、広報、町ホームページ、チラシ・ポスターの掲示等での周知とともに、地区組織、各関係機関・団体等の会議、各種健康教室等の集まりや、保健センター事業修了生から成る自主グループ活動時での周知、また、団体等代表者を通じてのお知らせ等、あらゆる機会や場を活用して参加者の募集を行った。

参加希望者へは参加申込書等を配布し記入、提出をお願いした。町保健センター以外にも、役場東出張所、町民体育館、町立図書館、鳩山町商工会へ協力を依頼し、申込書の配布・受付ならびに9月からの歩数記録表等の受取への協力をあわせて依頼した(町内 5箇所受付可能とした)。

② 基調講演会及び事業説明会の開催:平成 27 年 8 月 22 日(土)

参加申込者に対して(当日申込みも可とした)、健康づくりへの士気を高めるため、「ウォーキングと健康」「ウォーキングと栄養」と題して、大東文化大学教授等による基調講演を行うとともに、事業の主旨、実施スケジュール等の事業説明会を開催した。欠席者等には、個々に説明時間等を設け職員が対応した。

③ 血液検査及び身体・体力測定等の実施

②において、参加等への同意が得られた134人について、事業実施前後における血液検査及び、身体・体力測定を実施した。

事業実施前については平成27年9月に、事業後については平成28年2月に予定している。日時については、事前に参加者に日程確認書等にて確認した希望日時等を考慮したうえで、調整後通知した。また検査や測定とともに、健康生活アンケート(生活習慣等に関するアンケート)も同時に実施した(134人全員提出済み)。

④ ウォーキング講座及び筋トレ講座の開催(平成27年9月13日)

より効果的なウォーキングが実施できるよう、また、ウォーキングとあわせて筋トレを生活に継続的に取り入れ、参加者の筋力維持・向上等の効果を高めることを目的として講座を日曜日に設定し、町民体育館で開催した。当日は75人の参加があり、大東文化大学 琉子教授及びスポーツウォーキングの会より講師を依頼し、専門家の指導のもと、ウォーキングについては、通常のウォーキングのポイントに加え、ノルデックウォーク等のスポーツウォーキングの実践等も含めた。また筋トレ講座では、安全かつ効果的な実践指導を受けることができ、参加者にとっても、今後の健康づくりにおいてすぐに実践につながる講座となった。

⑤ 食の支援(食物摂取頻度調査及びアンケートの実施:10月、結果説明会の開催:12月19日)

参加者の食生活状況について把握し、運動面とあわせて支援できるよう食物摂取頻度調査及びアンケートを実施した。調査票等の提出者は91人となり、帝京大学講師による専門的な立場からの分析を依頼するとともに、現状から見た結果と今後の留意点等の個別アドバイスの入った個別結果票等を作成した。個人結果票等については、12月19日に結果説明会を開催し返却するとともに、結果表の見方のほか、全体の傾向や、今後の取組みにおける留意点等を含め、講師より講演を予定している。

⑥ 各自でのウォーキング等の歩数計測と記録(平成27年9月～平成28年2月末)

各自毎日の歩数を歩数計で計測し、その記録(歩数とあわせて、筋トレ等の運動等の実施記録についても記録を促した)を歩数記録表に記入後、原則次月の10日までに保健センターへ提出をしてもらうこととしている。提出が遅れている参加者等については、直接会うまたは電話等にて連絡を取り、状況を把握するとともに、継続に向けた声かけ等を実施している。

毎月の歩数記録については、平成27年11月以降、町広報において毎月「歩」とスペース」という欄を設け、本事業の経過やお知らせ事項等とともに、毎月の歩数記録上位3人の歩数と氏名を掲載(本人の了承後)し、後日メッセージとともに記念品を渡し、参加者の励みとなるよう試みた。今後、上位者へのインタビュー等をとおして、お勧めのウォーキングコースやウォーキングの際心がけていること等についてもお知らせする予定である。また、各自の歩数記録等については、年度末に個人の経過・成果記録としてコメントとともに個人シートにまとめ、返却予定するとともに、事業全体の経過や、成果等については、町

ホームページや広報等の活用により公表する予定としている。

⑦ 歩数記録等の集計

毎月提出された歩数記録表については、保健センターにて個人ごとの月の合計歩数、1日あたりの平均歩数、その他実施した運動等について集計している。また、血液検査、身体・体力測定結果、健康生活アンケートについてもデータ等を集計した。

⑧ 記録等の分析(平成 28 年 2～3 月)

⑦で集計等を行った記録・データ等について、2月に実施予定の評価検査・測定等の結果を含め、個人評価、事業評価等について、大東文化大学 琉子教授の助言等のもと分析し、効果把握を行う予定である。そのほか、国保担当課と連携し、参加者のうち町国民健康保険加入者についての、医療費データの分析をすすめるため現在調整中である。

⑨ 参加者へのフィードバック(平成 28 年 3 月)

分析結果をホームページ等を活用して公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録等の成果・分析表を参加者に配布予定である。

(4) 取組の効果

① 初年度である平成 27 年度においては、参加者を多く集める(100 人以上)ために、関係機関・団体等への声かけ・説明をはじめ、あらゆる機会を活用したことにより 134 人の参加を得ることができた。体調不良による理由により 1 人が辞退を申し出た以外は、平成 27 年 12 月 10 日現在 133 人が継続している状況であり、今後も声かけ等を含め、継続のための個別支援や継続者のための講座等を新たに開催予定である。

② データ等に基づく効果については、現在事業継続中であり、データ等は集積している段階である。2 月の評価検査・測定等を経て、助言者である、大東文化大学 琉子教授の助言を得ながら事業の効果等について年度の評価・分析を予定している。

平成 27 年 9 月～11 月までの歩数記録からみた中間状況(平成 27 年 12 月 10 日現在)としては、一人当たり歩数では 9 月が 8,325 歩であったが、11 月には 8,634 歩と歩数は上昇傾向にある。また、1 日 1 万歩以上歩く人についても、9 月には 40 人であったが、11 月には 52 人と増加しており、参加者も意識して歩いている様子が見えてくる。参加者には、参加時に参加動機等について確認しているが(自由記載)、それぞれ目標や目的をもって参加している方がとても多く、健康づくりへの意識の高さを感じたとともに、なんとなく歩いていることから、より目的を明確にして、意識した健康づくりを行いたいという意欲も感じられていた。参加開始後の声としても「意識して歩くようになった」という声がよく聞かれる状況である。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

・参加者募集については、関係機関・団体等への声かけや説明、あらゆる機会を活用しての説明等、また庁内での連携により、より周知が図られたことが、多くの参加者数につながったと思われる。また、個別の声かけ等により脱落者も現在 1 人のみとなっている。

- ・通常のウォーキング講座のみならず、スポーツウォーキングの会の協力のもと、ウォーキングのバリエーションを広げ、個人の健康効果を狙うとともに、楽しみながらウォーキングを継続してもらえよう講座を開催するとともに、あわせて筋トレ講座も実践講座として実施した。
- ・運動指導のみならず、食生活についても調査等をもとに個人結果票等を作成・返却するとともに、結果説明会等を行うなど、今後のさらなる取組への支援をあわせて行った。

(6) 課題、今後の取組など

- ・平成 28 年度及び平成 29 年度には、新規参加者を各 50 人追加募集する予定であり、3 年間では参加者合計 200 人以上を目標として拡大していく予定である。そのため、新規参加者の獲得と平成 27 年度参加者の継続のための支援等が今後の課題であり、平成 28 年度事業については、レベルアップ講座等の開催等も含め、継続への支援をさらに強化していきたい。