

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオン事業」

市町村名

横瀬町

1 事業名(タイトル) 日本一歩きたくなる町プロジェクト事業 ウォーキング教室

2 事業概要

横瀬町では「日本一歩きたくなる町」を目指し、庁内で「日本一歩きたくなる町プロジェクトチーム」を結成し、全庁的にウォーキングの推進に取り組んでいる。令和3年9月には、一般社団法人日本ウォーキング協会（以下、「JWA」）と包括連携協定を締結し、JWA主催のウォーキングイベントの実施や、学術的研究の提供を受ける体制を整えている。健康子育て課では、健康増進のためのウォーキング活動を推進している。

平成22年度から開始した「ウォーキング教室」は、形を変えながら12年継続しており、人気事業となっている。リピーターも多いが、毎年、新規参加者も増えており、町民のウォーキングへの興味が高まっている。参加者は40歳代～80歳代となっており、幅広い年代の方が参加できる事業となっている。

(1) ウォーキングの実施

月1回、ウォーキングを行っている。1回の参加者が30～40名と多く、参加者により歩行能力に差があるため、やや速い速度で歩く「しっかりコース」と、ややゆっくりの速度で歩く「ゆったりコース」に分けて実施している。自分の能力に合わせたコースを選択できることで、参加者の満足度も上がっている。ウォーキングコースは、町内の名所を活用し、毎回違うコースを楽しみながら歩けるように設定している。

全12回のうち、6回は健康運動指導士による指導を受けることができ、ウォーキング時の姿勢のチェックや、日常で実施できる運動等を指導している。

(2) 体力測定の実施

第1回（4月）と第6回（9月）に開眼片足立ちテスト、イス座り立ちテストを実施。第1回目には10m歩行テストも行い、しっかり・ゆったりコースを選択する目安としていただいた。第6回目には、その場足踏みテストも実施している。

(3) ウォーキングリーダーの活躍の場の創出

令和3・4年度に、ウォーキングリーダーの育成事業を実施。事業修了者には、JWAが認定する「よこぜウォーキングリーダー」の資格を授与している。現在、14名の方がウォーキングリーダーとして活躍している。

ウォーキング教室の際には、ウォーキング時の誘導（道路横断時の誘導、自動車等の注意喚起、最後尾の確認等）をウォーキングリーダーが実施している。

3 参加者数

59 人 備考

4 予算

85 千円 備考 講師謝金、保険料等

5 事業効果等

(1) 健診データ・医療費等の適正化

3年連続（令和元年度～3年度）ウォーキング教室に参加している国保加入者の群（以下、参加群）と、参加してない60歳以上の国保加入者群（非参加群）の平均値で健診データ・医療費等の比較を行った。※参加群の男性人数が少ないため、女性の値を比較した。

〈健診データ〉※データは令和3年度のもの

- ・BMI：参加群21.2、非参加群22.7とどちらも正常域だが、参加群の方が1.5低い。
- ・HbA1c：参加群5.8、非参加群5.9とどちらも正常高値域だが、参加群の方が0.1低い。
- ・中性脂肪：参加群100.1、非参加群116.2とどちらも正常域だが、参加群の方が16.1低い。
- ・収縮期血圧：参加群129.0、非参加群133.6で、参加群は正常高値域、非参加群は高値域である。

〈医療・介護情報〉※データは令和3年度のもの

- ・全体の医療費：参加群210,935円、非参加群317,188円で、参加群の方が106,253円低い。
- ・入院の医療費：参加群27,599円、非参加群96,726円で、参加群の方が69,127円低い。
- ・外来の医療費：参加群91,954円、非参加群133,987円で、参加群の方が42,033円低い。
- ・介護給付費：参加群0円、非参加群20,472円で、参加群の方が20,472円低い。

上記すべてのデータで、参加群の方が低い値となっている。ウォーキング教室に参加し、運動習慣をつけることで、健診データの改善や医療費の削減につながると考える。

(2) 脚伸展筋力の向上

4月と9月にイス座り立ちテストを実施。平均値を比較すると、4月は22.89回、9月は26.05回であり、3.16回増えている。参加者の脚伸展筋力が向上していると考ええる。

(3) ウォーキング速度の上昇

しっかりコースとゆったりコースのコース別の割合は、年度当初はしっかりコース62.5%であった。回を重ねるごとに歩きに自信を持ち、ゆったりコースからしっかりコースへ移る人が増えている。10月時点では、しっかりコース71.4%となり、8.9ポイント上昇している。

(4) 参加者の増加

参加者は、令和3年度50人から、令和4年度59人と9人増加。リピーターが多いことに加え、ウォーキングに興味を持ち始めている新規参加者も増やすことができている。

6 その他(課題等)

ウォーキングは、年代を問わず取り組むことができるが、ウォーキング教室の参加者は60代～70代のシニア世代が中心となっている。子どもやその保護者等の若い世代・働き盛り世代にもウォーキング機会を創出する働きかけをしたい。令和5年度は、町立の保育所の子どもたちを対象に、ウォーキングを通して身体づくりを行う事業を計画している。

ウォーキング教室は、年々参加者が増えている。1回の参加者が40人を超えると、2コースに分けても、先頭と最後尾に開きが生じてしまうことがある。ウォーキング教室の回数を増やし、1回あたりの参加人数を減らすことも検討したが、マンパワー不足等により難しい状況。現在は、ウォーキングリーダーに誘導をしてもらい、なるべく開きが出ないよう工夫して実施している。

ウォーキングリーダーを中心とした自主グループも発足しており、住民主体のウォーキング活動の支援もしていきたい。

7 写真・グラフ等



準備体操の様子



ウォーキングの様子

体力測定（平均値の推移）

