

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

熊谷市

1 事業名

～楽しく歩いて健康に！くまがや健康マイレージ事業～

2 事業概要

- 日常生活の中で運動を実施する方法の提供、運動習慣の定着、身体活動量の増加、取り組みやすい環境の整備を目指し「くまがや健康マイレージ事業」を実施
- 埼玉県健康マイレージ事業を活用し、県推奨プログラムである「毎日1万歩運動」を発展させた取組みであり、健康増進事業の参加者や月毎の平均歩数に応じたポイント付与により、市独自のインセンティブを設け、無関心層や既参加者の継続的な取組を推進
- 上記取組に加え身体活動量の増加等を目指し「ウォーキングクラス」の実施や、運動の効果測定として体力測定「カラダ測定会」を実施

3 事業内容

参加者規模・予算 延べ4,394人、3,205千円

(1) くまがや健康マイレージ事業

- ①周知：ホームページ、市内12か所タブレット端末箇所へ事業案内のチラシ設置
- ②時期：通年
- ③内容：事業への参加者や1か月の平均歩数に応じて市独自ポイントを付与し、一定ポイントを獲得した参加者を対象に抽選による市独自の特典を贈呈

(2) ウォーキングクラス（129名参加）

- ①周知：市報掲載、市HPへの掲載、ポスターの掲示及びチラシを配置（保健事業など）、健康増進事業時等に説明、対象者への案内通知。
- ②時期：6月・11月→2日間で1コース 10月→1回コース(おさらいバージョン)の計5回実施
- ③内容：ウォーキングレッスン専門講師 村神一誠（ウォーキングクリエイティブ代表）によるウォーキングの実技指導。
おさらいバージョンに関しては、過去に一度でもウォーキングに参加した方を対象にして案内通知を送付。学んだ事を再確認してもらうことで、健康増進への関心を継続するための意識啓発を行った。
- ④新型コロナウイルス対策：密にならないよう会場の広さにあわせて、30～35名定員で実施。

(3) YouTubeチャンネルへの掲載

効果的なウォーキングの方法について、ウォーキングレッスン専門講師 村神一誠（ウォーキングクリエイティブ代表）を用いて公式の動画チャンネルを作成。いつでも誰でもが学べ、ウォーキングの注意点が確認できるようにした。

(4) カラダ測定会（20名参加）令和5年10月末現在

- ①周知方法：ウォーキングクラスと同様の方法。
- ②時期：5月・6月・9月・10月・11月、2月、計6回実施。
- ③内容：熊谷市役所スポーツタウン推進課と明治安田生命保険相互会社と連携を図り、体組成測定・血圧測定・腹囲測定・体力測定（握力・開眼片足立ち・長座位体前屈・上体起こし・10m障害歩行）、血管年齢測定、健康相談を行った。
- ④新型コロナウイルス対策：2部制で実施し人数を分散した。

4 事業効果

くまがや健康マイレージ事業

5年度は4月から10月で平均歩数が8,000歩/日を到達した者が488人であり、前年度比39人減であるが、5年前と比較すると274人増加が見られる。

ウォーキングクラス

①2回1コース 計4回実施

(6・11月実施分 延参加者数99人 アンケート配布数 50人※回収50人 回収率100%)

アンケート結果(単位:人) 別紙1参照

②おさらい版 1回実施

(10月実施分 参加者数30人 アンケート配布数30人※回収30人 回収率100%)

アンケート結果(単位:人) 別紙2参照

【結果・考察】

今回、初めての試みで、過去5年間に一度でもウォーキングクラスに参加した方を対象に、おさらい教室を実施した。案内者201名に対し、30名の定員で計画したが、想定以上に参加申込が多く、定員数を増やし対応をしたが、それでも断る状況であった。実施後のアンケートの結果から、おさらい教室に参加して、以前学んだ確認ができ、参加してよかったという声が多く聞けた。

また、ウォーキングを継続している方は、全体の7割を超えていた。反対に継続していない理由については、すでに別の運動をしている等、ウォーキング以外で何かしら体を動かしている方もおり、体調不良等で継続できていない人は、全体の1割程度であった。

また、以前の教室参加後から、生活や体調に変化があったかどうかを確認したところ、7割弱の方が、体重が減った、風邪をひかなくなった、楽に歩けるようになった等、健康増進につながっていることが伺えた。今後の生活に対しても、健康を維持していきたいという意見が多く、教室に参加する方達の健康に対する意識の高さを感じる事ができた。

③ウォーキング動画配信

【考察】

12月中には配信予定である。いつでも、どこでもウォーキングの注意点が確認でき、年齢層問わず健康への意識づくりを行う事ができると考える。

カラダ測定会(5・6・9・10月実施分 計20人 アンケート配布数20人※回収20人 回収率100%)

文部科学省による65歳～79歳を対象とした「新体力テスト」(5種目)を5段階評価で実施。

A:大変優れている B:優れている C:平均的

D:やや劣っている E:劣っている。

①体力測定結果※別紙3参照

【結果・考察】

体力測定の判定結果がA・Bの参加者は各項目が平均的な値であるが、判定結果がD・Eの参加者は上体起こしが顕著に低く筋力の低下が認められた。

②継続参加者の比較(4年度・5年度継続参加者 6人)※別紙4参照

【結果・考察】

継続参加者の8割以上が昨年度と同様かそれ以上の体力をつけていた。健康への意識の高さが体力低下を防いでいることがわかる。

系列1 R4年度点数

系列2 R5年度点数

③アンケート結果

別紙5参照

【結果・考察】

終了後のアンケートの結果から、本事業への参加目的の約半数は自分の健康を見直すきっかけになるということでの参加であった。このことから、自身の体力がどの状態なのか知りたい、見直したいことがうかがえる。また参加者の8割以上が保健センターの他の事業に参加していることから健康意識が高いと考えられる。

