

健康長寿に係る先進的な取組事例

松伏町

～気軽にノルディックウォーキング！～

(1) 取組の概要

○事業の目的と狙い

25年度実施した健康長寿サポーター養成講座のフォローアップの一環として、25年度の参加者を中心に毎月2回の全体ウォーキングを軸として、各々が自ら運動を続ける環境を作ることによって自身の健康管理に対する意識改革を図るものである。また、ノルディックウォーキングを継続することで健康数値の改善、医療費の抑制（個人受診費）にどう影響するかを検証することを目的として、参加者へのアンケートや聞き取りを行い、今後の健康指導に役立てるものである。

更に、ノルディックウォーキングの指導及び健康長寿サポーター養成講座の講師として活躍できる人材を発掘することを目的として実施する。

○事業体制

保健センターが主催し、教育委員会社会体育担当が主管する松伏町スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブの協力を得て実施している。

○会場

25年度は町の中央からやや南に位置する『松伏総合公園・松伏記念公園』と雨天時はB&G海洋センターにて実施した。26年度は北西部に位置する『県営まつぶし緑の丘公園』をメイン会場として実施している。県営まつぶし緑の丘公園では、県内はもとより県外からも多くの来場者があることから、町の事業としてノルディックウォーキングを取り入れているというアピールができ、興味を持って話を聞いてくれる方が大勢いる。

○事業回数

25年度は前期5回、後期5回で実施した。26年度は9月から全12回実施(予定)。

○フォローアップ

自主的なフォローアップ事業として、25年度に参加したスポーツ推進委員が中心となり、毎週月曜日に松伏総合公園・松伏記念公園においてフォローアップ事業を実施。25年度参加者44人のうち、8人の参加があり徐々に広がりを見せている。現在まで述べ参加者は約210人



(2) 取組の契機

○松伏町の高齢化率

平成26年4月1日現在の高齢化率は、人口30,692人に対して65歳以上の人口は、7,075人で23.05%となっている。

○健康まつぶし21計画に基づく事業としての位置づけ

青年期から壮年期にかけては『メタボリックを予防し疲れにくい身体をつくる』『病気を予防する(心の病気含む)』、シニア期では『身の回りのことができる身体を保つ』『生きがいを持ち続ける』をそれぞれ目標に掲げ、『誰もがいきいきと元気に暮らす』ために必要な健康増進及び介護予防事業を展開する。

○ノルディックウォーキングの優れた運動性

ノルディックウォーキングは両手に2本の専用ポールを持つことによりバランスよく立つことができ、膝や腰に不安のある方や運動習慣のない方でも、ポールを持つことで足腰への負担が少なく、長い時間歩く事ができる。それでいて、通常のウォーキングよりも30~40%の高いカロリー消費率の実証されており、脂質異常症や高血圧症の方にも効果的な全身運動として注目されている。

○ノルディックウォーキングの環境

松伏町は、大落古利根川と江戸川に挟まれており、それぞれに遊歩道が整備されている。大落古利根川には1.6キロメートルの桜並木の遊歩道と、1.8キロメートルの散策路、そして今年度埼玉県が整備した3.5キロメートルの遊歩道があり繋がれば全長約7キロメートルの遊歩道になる。また、江戸川には堤防上の遊歩道と築比地台地の散策路などがある。

更に県営まつぶし緑の丘公園と松伏記念公園・松伏総合公園がバランスよく配置されているため公園や遊歩道を結ぶウォーキングに適した環境が整っている。

また、町ではウォーキングマップを作成し運動意欲の高揚を図っている。



(3) 取組の内容

事業名	ノルディックウォーキング事業
事業開始	平成24年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	特筆すべき予算はない	○報償費・講師謝金10,000円×10回 ○需用費消耗品・ポール12セット×7980円、10セット×9240円・先ゴム22個×580円 ○役務費・切手代80円×10
参加人数	延べ200人(予定)	延べ186人
実人数	57人(登録者数)	44人
期 間	平成26年9月～平成27年3月	平成25年10月～平成26年3月
実施体制	保健センター	保健センター

○内 容

26年度は外部講師は招聘せず、保健センター職員が講師となりノルディックウォーキングの実践と健康に関する話題の提供により、参加者とのコミュニケーションを図り、和やかな雰囲気で行っている。

また、参加者の健診データや健康に関する数値、健康に関する意識をアンケート形式で確認し、事業経過後に再度数値を確認する。更にフォローが必要な方には、保健センターで行っている栄養相談や健康相談で管理栄養士や保健師が専門的に対応。

健康数値：健診データや定期受診データ（かかりつけ医療機関での採血など）の提供
 身体計測・・・身長、体重、BMI、腹囲
 血圧・・・収縮期、拡張期
 血液データ・・・脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能、尿酸
 体組成データ・・・体脂肪率、脂肪量、筋肉量
 年間医療費（個人的に医療に掛かったお金）
 生活習慣に関するアンケート
 笑顔の指数化

○分析対象者規模：健康数値の分析は26年度事業から導入している。サンプルは現在25人分となっている。

○見える化：今後個別成果シートを作成し健康数値の指数化を図り、個人個人の歩行能力や運動機能の状態により個別プログラムを作成し配布すると共に、全参加者に取り組み事例を配布することとする。

○科学的検証：集計及び統計的分析については、現在収集中のため今後職員が分析を行う予定となっている。

(4) 取組みの効果

○事業の効果

ノルディックウォーキングが健康に対してどう影響するかの検証はもとより、健診データ（数値）の確認をすることで参加者の健診受診への意欲が向上し、定期的な健康管理ができるだけでなく受診率アップにも繋がる。

健康に関する情報発信の場とすることで、参加者から健康の和を広げ、多くの住民へ健康意識の拡散が期待できる。

○主観的效果

参加者からは笑顔満載で次のような感想があげられている。

- ・ 2年前に膝の靭帯を切り普通には歩けない状況だったが、ポールを持つことでバランスよく立て、負担なく歩くことができるととても嬉しい。（45歳男性）
- ・こんなに長い時間みんなと一緒に歩けるとは思わなかった。（80歳女性）
- ・数年前に脳梗塞で倒れ歩くことがとても不自由だが、ポールを持って歩くことができた。とても嬉しい。（72歳男性）
- ・腰が悪いことと心臓が悪いことから、普段では20メートル歩くのがやっとだがポールを持って歩くと知らず知らずのうちに1キロも歩いていることに感動した。この感動をみんなに伝えたい。（80歳男性）
- ・全身運動と聞いていたが、体感することができた。短い時間でも通常のウォーキングよりも運動量が多くエネルギーを消費している。痩せられそう！（40代女性）
- ・最近綺麗になったと言われる。「立ち方がね！」と笑顔で話される。（61歳女性）
- ・なんか知らんけど楽しくて元気になるね～（笑）！！（65歳男性）

(5) 成功の要因・創意工夫した点

ノルディックウォーキングの運動効果の高さを健康展などの体験コーナーで体感していただいた。また、体験参加者や当事業参加者から、通常のウォーキングとの違いやその優れた運動効果を実体験と伴に口コミにより広がっていることが、注目を集めている要因となっていると考える。

また、埼玉西武ライオンズ主催の『健康長寿シニアデー』にノルディックウォーキング体験コーナーを出展させていただくことができ、当事業参加者からも取り組み姿勢を評価されている。さらに、健康長寿シニアデー当日の体験者（約120名）の感想などを持ち帰り、当事業参加者に紹介するなどして共感していただくことができた。



(6) 課題と今後の取組み

当該事業は 25 年度・26 年度に実施された県の『健康長寿サポーター養成講座』の補助を受けて実施しているが、27 年度以降にも健康長寿サポーターを養成すべく、ノルディックウォーキングの指導と健康づくり伝道師の役割を担っていただく『松伏町健康長寿マスタートレーナー』を養成して行く。

今年度は町のスポーツ推進委員に呼びかけノルディックウォーキング指導者養成講座に参加してもらい資格を取得していただく。

社会体育と保健センターとの連携が事業の鍵を握っており今後の展開を住民主導で実施できるよう進めている。そして、予算をかけず町民による町民のための健康講座を開催し、誰もが健康で笑顔あふれる町を目指す。