

# 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) 取り組みの概要

松伏町では、ノルディックウォーキング（以下「NW」という）の運動効果の高さに着目し、生活習慣病予防と健康の維持増進のために、平成24年度から健康増進事業に取り入れ継続して実施している。平成25年度には日本ノルディックウォーキング協会から講師を招聘してNW講座を開催した。平成26年度からは年間を通して誰もがNWを楽しめるよう『気軽にノルディックウォーキング』（以下『気軽にNW』という）を開催してきた。

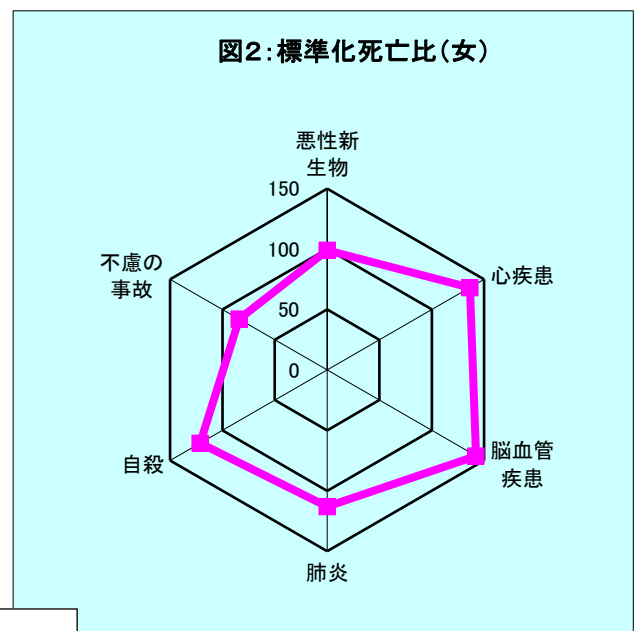
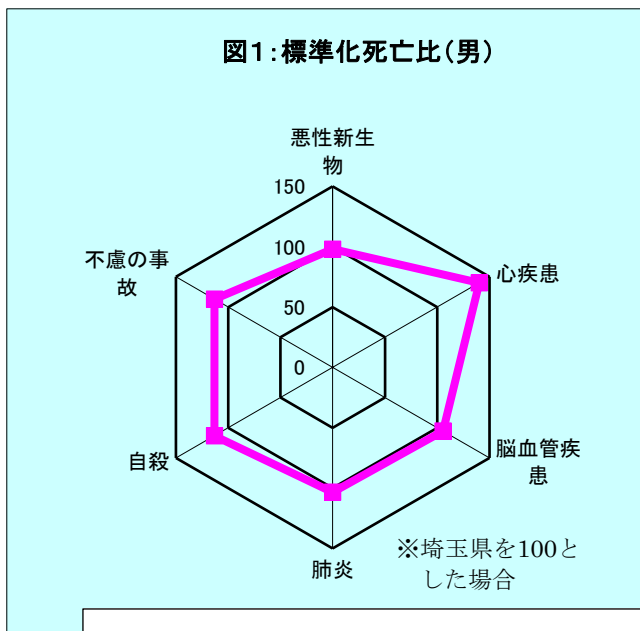
平成29年度は、昨年度に引き続きNWリーダーに運営に携わってもらうことや、医師会との連携により医師からもNWを勧めていただくこと、特定健診データや医療費データの分析を進め、今後の町国保医療費削減や介護費用の削減に繋がる取り組みを始めている。

#### (2) 取り組みの契機

##### (ア) 松伏町の健康指数

松伏町の平均寿命と健康寿命は全国平均と比べて遜色はなく、悪性新生物の割合も全国値や埼玉県値と比べても同等となっているが心疾患及び脳血管疾患の割合が高いことが分かった。

標準化死亡比を埼玉県平均と比較した場合、心疾患は1.4倍、脳血管疾患は1.2倍となっており、性別で見ると、男性（図1）では心疾患、女性（図2）では心疾患と脳血管疾患の割合が非常に高くなっていた。この二つの死亡原因として上げられる疾患で高血圧症と脂質異常症が考えられるが、特に脂質異常症判定の結果を見ると、男女共に全国値・埼玉県値に比べ相当高い数値であることが分かった。



埼玉県の年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」より

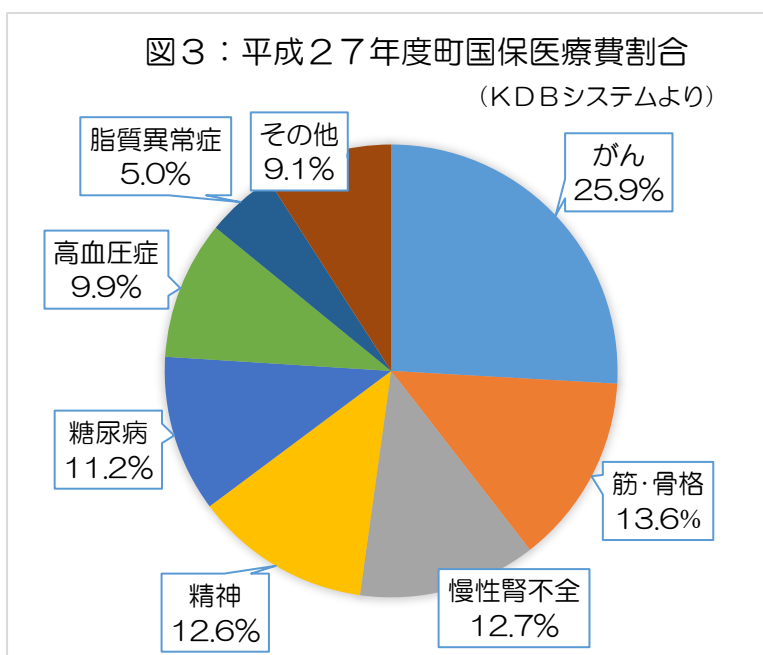
**(イ) 医療費の削減に向けて**

松伏町国保医療費割合（図3）を見てみると、がん25.9%、筋・骨格13.6%、慢性腎不全12.7%、精神12.6%、糖尿病11.2%、高血圧症9.9%、脂質異常症5.0%となっている。

生活習慣病に占める医療費の割合が高いことが分かり、運動と食事といった生活習慣の改善を進めることで医療費の削減が図られると考えられる。

また、要介護状態の原因として

多い脳血管疾患やロコモティブシンドロームになるリスクを下げることは、介護予防対策としても有効であると考えている。



(KDBシステムより)

**(ウ) 公営の大規模公園の設置**

町には、県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園という公営の大規模公園2箇所の設置があり、ウォーキングするために適した環境が整っている。

**(3) 取組み内容【平成29年度の取組み】**

事業名	気軽にノルディックウォーキング
事業開始	H24 年度

	平成 29 年度
予算	3 万円(講師報償費)
参加人数	述べ 680 人(予定)      登録者数 約 100 人
期間	平成 29 年 4 月～H30 年 3 月
会場	県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷、北部サービスセンター周辺

**(ア) 参加者登録制度 (通年)**

平成29年度は昨年度に引き続き、『気軽にNW』は年間を通して参加することができるよう登録制度を採用した。事前に参加者から緊急連絡先などを記載した登録用紙を保健センターに提出してもらっている。平成29年12月1日現在、11回開催し、およそ100名の方が登録、延べ約440名の方が参加している。(残り6日間開催予定)

### (イ) NWリーダーの育成 (通年)

平成29年度から、準備体操・整理体操、初心者へのポールの取り扱いの助言など、リーダーが主体となっていく内容が増えている。また、リーダーによる参加者への声かけなども積極的に行われている。さらに、リーダーミーティングを実施し、参加者の反応や実施状況などリーダーとスタッフが共有し、検討する場を設けており、リーダーが主体的に参画できる環境が整いつつあり、リーダーの育成の場となっている。さらなる育成のため、日本ノルディックウォーキング協会のトレーナーによる指導を予定している。

### (ウ) 日本ノルディックウォーキング協会のトレーナーによる指導 (10月~3月)

平成29年度からの新たな取り組みとして、NW協会の講師による指導を実施し、ポールの持ち方やフォーム等の再確認を行なっている。

### (オ) 保健師による健康講座 (通年)

“気軽にNW”では保健師・看護師・栄養士による健康ミニ講座を行い、『健康長寿サポーター』を養成している。保健師らが地域に出向き健康に関する話をする事で、住民と保健師らとの距離を縮めることができ、顔の見える健康づくり事業になる工夫をしている。そして、参加者には『健康長寿サポーター』として、今日の話を家族や友達に伝え、地域に健康情報を発信するよう促している。

### (カ) 町民まつりでの体験会 (10月)

NWの運動効果を多くの方に広げるため、町民まつりでNW体験ブースを設置し体験の場を設けることとしたが、平成29年度は、雨天により中止となった。

## (5) 取り組みの効果

### ①個人データの推移

#### Aさん 70歳代後半

<健診データ> 全体的に改善傾向がみられている。

年度	身長	体重	BMI	腹囲	HDL	LDL	TG	HbA1c	血圧
29	169.9	68.8	23.8	—	63	131	54	5.5	144/81
28	170.1	69.5	24.0	90.0	54	138	99	5.7	133/79
27	169.5	69.7	24.3	91.1	56	132	101	5.6	132/78

#### Nさん 70歳代前半

<健診データ> 腹囲・HDLの値の増加が見られている。

年度	身長	体重	BMI	腹囲	HDL	LDL	TG	HbA1c	血圧
29	173.3	81.0	26.8	86.5	67	56	44	5.6	141/80
28	173.8	80.4	26.6	89.8	65	45	41	5.5	140/85
27	173.4	84.5	28.1	94	58	54	41	5.7	140/87

<医療費(年間) 医科>

29年度(9月まで) 0円	28年度 0円	27年度 21,970円
---------------	---------	--------------

Yさん 60歳代

<健診データ> ほぼ現状維持がはかれている。

年度	身長	体重	BMI	腹囲	HDL	LDL	TG	HbA1c	血圧
29	156.1	50.9	20.9	72.2	104	110	71	6.0	141/92
28	156.1	49.9	20.5	73.8	109	108	72	6.0	144/91
27	156.7	50.1	20.4	73.2	101	109	59	6.3	134/92

<医療費(年間) 医科> 医療費の削減がみられている。

29年度 39,360円 (9月まで)	28年度 109,890円	27年度 111,490円
------------------------	---------------	---------------

②参加者の声・反応

- ・「転ばなくなった」「歩幅が広がった」などと運動機能の向上を自覚する声があがっている。また、「参加しないと、家にこもっているだけだ。」「家にとじこもるよりずっといい。」などの声もあり、単身高齢者の孤立の予防にもつながっている。
- ・毎回、専用ポールの貸し出しを行なっているが、登録者が増える中、貸し出し希望者は減少しており、専用ポールを購入している方が増加している。自分のポールで継続実施される方が増加している。

(5) 成功の要因・創意工夫

(ア) 住民と協働

町の健康課題や事業に対する思いをリーダーと共有する中で、各リーダーが主体的に、また積極的に取り組んでいる。リーダー自身の健康づくりだけでなく、リーダーとしての意識を向上させ、リーダーとして活動するための活力につながっている。

(イ) リーダーの個性を生かした取り組み

NWリーダーの中には様々な職業の方がおり、個性を發揮し各々の役割の中でサポートをしてくださっている。ポスターの制作・NWポールの取扱説明書の制作・NWリーダー証デザイン、ロゴのデザイン等ビジュアル的にも配慮していただき、お互いに意見しあいながら、住民とのコラボレーションにより協働で事業を作り上げている(別紙1)。

(ウ) NWで地域の再発見

県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷、北部サービセンター周辺など数箇所を会場として実施している。各箇所を歩くことで地域の魅力の再発見ができ、参加者同士のコミュニケーションの輪が広がっている。

### (工) 医師会との連携

昨年度から、NWの運動効果の高さについて吉川松伏医師会の医師に説明する機会を設け、運動を必要とする患者さんに対して町が推奨するNWを薦めていただくよう依頼している。平成29年度は、かかりつけ医療機関からの勧めで参加される方が増えてきており、連携の効果がでてきている。

### (6) 今後の課題

NWリーダーのスキルアップを図り活躍の場を広げることにより、住民主体による事業展開ができるような仕組みを作ることや、若年者や運動習慣がない方への周知やどのように参加を促していくかが課題である。

また、日頃からNWを実践している方と、“気軽にNW”にのみ参加されている方とでは、NWの効果の出方に差があると予測されるため、評価方法の検討が必要である。

#### 別紙 1