

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 越生町

### ～平成 29 年度ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト～

#### 1 取組の概要

越生町では、健康づくりの取組みとして、平成 26 年度には、町民が自主的・継続的に楽しみながら健康づくりに取り組む「越生町健康づくりマイレージ事業」を、平成 27 年度には、歩くことから始める健康づくりとして、毎日一万歩運動及びプラス 1000 歩運動事業を、平成 28 年度からは、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的として「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施している。

平成 29 年度も引き続き「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施しており、健康に対する町民の意識も高まり、講座を楽しみに参加している方が増えてきている。

#### ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト

##### (1) 日常生活における歩数の増加

- 毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業

##### (2) 健康寿命の延伸

- 健康長寿講座

- ・花の里おごせ健康づくりウォーキング大会 ストレスチェック
- ・脳とこころのサイエンスin越生パート2～ハイキングでストレス解消!?～
- ・知っ得！腎臓について～腎臓が喜ぶ食事のとり方～
- ・町を歩いて越生の魅力再発見～ウォーキング～
- ・膝痛・腰痛がある人への運動アプローチ
- ・肺炎球菌ワクチンと肺炎予防
- ・プラス思考トレーニング～前向きに生きる方法～
- ・噛む力と健康寿命～歯をきれいに保つには～
- ・バランスアップ食事運動教室

- 健康づくりマイレージ事業

#### 2 取組の契機

越生町は、自然豊かで、季節に応じて景観のよいハイキング・ウォーキングコースがあり、平成 28 年 4 月 29 日には全国で初めてのハイキングのまち宣言を行った。さらに、毎月第 2 土曜日には月例ハイキング大会も実施し、ウォーキングをはじめ町民の健康に対する関心は高くなっている。平成 28 年度からは、健康づくり事業をひとつとくくりとし、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的とした「ハイキングのまちおごせ健

康長寿プロジェクト」を実施し、平成29年度も継続している。

### 3 取組の内容

(1)

事業名	毎日一万歩運動・プラス1000歩運動		
事業開始	平成27年度～		
事業内容	<p>①広報やチラシ・ポスターなどでの周知・参加者の募集</p> <p>②初回面接：事業内容の説明・身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲) 自己目標の設定・アンケートの記入 体力測定(平成28年度から実施。項目：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び)</p> <p>③目標達成に向け、日々ウォーキングに取り組み、各自で記録をつける。</p> <p>④1か月ごとに歩数記録(1日の歩数と累計歩数が記録できるシートの活用)と体調の確認を行う。</p> <p>⑤健康長寿講座(正しく歩いて健康維持～ウォーキング～)への参加</p> <p>⑥6か月後面接：身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲) アンケートの記入 体力測定(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び)</p> <p>※月に1回保健センターで実施状況を確認し、健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する</p> <p>※体力測定結果は、月1回の記録確認日に結果説明と助言指導をしながら返却</p>		
年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
期間	平成27年9月 ～平成28年3月	平成28年8月 ～平成29年2月	平成29年8月 ～平成30年2月
決算	44,880円	20,082円	302,660円(予算)

(2)

事業名	健康長寿講座
事業開始	平成28年度～
事業内容	<p>平成29年度(平成29年4月～平成30年2月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花の里おごせ健康づくりウォーキング大会 ～唾液によるストレスチェック検査～</li> <li>・脳とこころのサイエンスin越生パート2～ハイキングでストレス解消!～</li> <li>・知っ得!腎臓について～腎臓が喜ぶ食事のとり方～</li> <li>・町を歩いて越生の魅力再発見～ウォーキング～</li> <li>・膝痛・腰痛がある人への運動アプローチ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺炎球菌ワクチンと肺炎予防</li> <li>・プラス思考トレーニング～前向きに生きる方法～</li> <li>・噛む力と健康寿命～歯をきれいに保つには～</li> <li>・バランスアップ食事運動教室</li> </ul> <p>※講座参加ごとに健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する。</p>
予 算	314,320 円（平成 28 年度決算 258,054 円）

(3)

事業名	健康づくりマイレージ事業			
事業開始	平成 26 年度～			
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関する自己目標の設定と町が指定した健康づくり関連事業に参加していただくことにより、事業ごとに定められたポイントを獲得できる。ポイントが増えていく事を励みに自主的、継続的に楽しみながら健康づくりを実践する。</li> <li>・健康づくり関連事業及び付与ポイント数は、各課で設定する。担当各課の連携調整会議を実施し、事業評価を行う。</li> </ul>			
年 度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
	事業数：42 事業 決算：866,674 円	事業数：60 事業 決算：631,108 円	事業数：60 事業 決算：866,630 円	事業数：62 事業 予算：799,410 円

4 取組みの結果

(1) 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業について

平成 29 年度実績（途中経過）

参加者数：45 名（継続者 28 人・新規 17 人）

年齢構成（40 代 1 名・60 代 18 名・70 代 26 名・80 代 1 名）

※参考：平成 27 年度

参加者数：44 名

年齢構成（40 代 2 名・50 代 3 名・60 代 22 名・70 代 17 名）

終了者数：41 名（3 名は体調不良等により途中で終了）

平成 28 年度

参加者数：37 名（継続者 15 名・新規 22 名）

年齢構成（40 代 1 名・60 代 15 名・70 代 20 名・80 代 1 名）

終了者数：36 名（1 名は体調不良等により途中で終了）

(2) 健康長寿講座について

講座名・実施日	講師	・参加人数
平成 29 年 4 月 29 日 (土) 花の里おごせ健康づくりウォーキング大会 ～唾液によるストレスチェック検査～	日本医療科学大学	118人
平成 29 年 7 月 1 日 (土) 脳とこころのサイエンス in 越生パート 2 ～ハイキングでストレス解消!?!～	日本医療科学大学 助教 (博士 理学)	163人 (～64歳 50人) (65歳～ 113人)
平成 29 年 9 月 26 日 (火) 知っ得! 腎臓について ～腎臓が喜ぶ食事のとり方～	管理栄養士	32人 (～64歳 5人) (65歳～27人)
第 1 回バランスアップ食事運動教室 平成 29 年 10 月 6 日 (金) 食事: 講義 (バランスよく食べて、からだの中から健康に) と調理実習 (簡単ヘルシーな料理) 平成 29 年 10 月 13 日 (金) 運動 (ヨガマットを使った運動)	管理栄養士  健康運動指導士	実人数 19人 (～64歳 0人) (65歳～19人) 延人数 35人
平成 29 年 11 月 6 日 (月) 町を歩いて越生の魅力再発見 ～ウォーキング～	健康運動指導士	12人 (～64歳 2人) (65歳～10人)
平成 29 年 12 月 6 日 (水) 膝痛・腰痛がある人への運動アプローチ	埼玉医科大学 講師 (理学療法士)	50人 (～64歳 7人) (65歳～43人)
平成 30 年 1 月 20 日 (土) 予定 肺炎球菌ワクチンと肺炎予防	埼玉医科大学 教授 (医師)	—
第 2 回バランスアップ食事運動教室 平成 30 年 2 月 2 日 (金) 食事: 講義と調理実習 平成 30 年 2 月 9 日 (金) 運動	管理栄養士  健康運動指導士	—
平成 30 年 2 月 3 日 (土) 予定 プラス思考トレーニング ～前向きに生きる方法～	精神保健福祉士	—
平成 30 年 2 月 15 日 (木) 予定 噛む力と健康寿命 ～歯をきれいに保つには～	歯科医師	—

### (3) 健康づくりマイレージ事業

年度	平成 27 年度 (年度末)	平成 27 年度 (年度末)	平成 28 年度 (年度末)	平成 29 年度 (12 月末現在)
登録者数	1814 人	2212 人	2403 人	2528 人
達成者数	延 692 人	延 1273 人	延 1622 人	延 1606 人

#### ・平成 28 年度事業評価

全 60 事業を担当する関係各課で評価し、次年度に向けた連携調整会議を行った。平成 28 年度の事業評価では、成果をあげた事業が 28%、概ね成果をあげた事業が 45%、成果をあげていない事業が 17%、評価できない事業が 1%であった。

## 5 考察

毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業においては、平成 28 年度から平成 29 年度に、継続して参加した人は全体の 62.2%と継続参加率が 6 割を超える結果となった。これは、町民自身がウォーキングに対する意欲関心が高まり、自らの健康意識が高まってきたと考える。しかし、半数以上が 65 歳以上の方であり、体調や足腰の状態、疾病に罹患しやすい年齢である。若い世代からの参加が増えるような周知方法の検討や継続して歩ける身体づくりの教室など、住民のニーズに即した事業展開が必要である。

健康長寿講座では、初めて野外ウォーキングを取り入れ実践的にウォーキング方法を学ぶ教室や、腰痛や膝の痛みがある人への運動アプローチの教室を実施した。各教室の参加は 65 歳以上が半数以上を占めているのを踏まえ、高齢になっても継続してウォーキング等に取り組むことができる効果的な方法やからだの痛みとうまく付き合いながら運動を行っていく方法などを学ぶことができた。ウォーキングを継続することで内臓脂肪の減少や血圧の維持など生活習慣病に関わる項目に効果が現れていくことを期待したい。さらに、ウォーキングを継続することから得られる効果の波及が広がることで、町民の健康維持や医療費の抑制にもつながっていくものと考えられる。

また、平成 29 年度は健康づくりウォーキング大会に合わせて、唾液によるストレスチェック検査を実施した。緑地や森林のある町の中を歩くハイキングは、こころの健康の維持・増進につながることを示唆された。年間を通して町で実施しているハイキング大会やウォーキング大会は、町民がいつでも住み慣れた町でウォーキングを始められるきっかけづくりとなり、さらに参加することで運動不足の解消、ストレス解消など良い効果を得ることができ、健康寿命の延伸につながると考えられる。

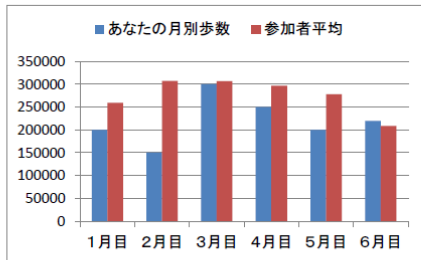
今後も、継続して事業に参加していただけるように広く住民に周知し、運動や健康についての関心があまりない方にも参加してもらえらるような事業内容や方法について考えていきたい。

# ハイキングのまちおごせ 健康長寿プロジェクト 健康長寿講座



## H28 ハイキングのまち越生健康長寿プロジェクト

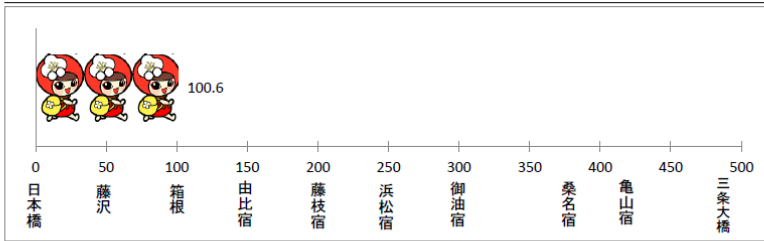
◆「毎日一万歩運動・プラス1000歩運動」6か月間の記録◆



	開始時	終了時
身長	cm	cm
体重	kg	kg
BMI	0	0
体脂肪率	0%	0%
腹囲	cm	cm
血圧(mmHg)	0	0

〇〇〇〇さんの記録

- ① 一日最大歩数は **22,000** 歩でした。
- ② 一日平均歩数は **11,618** 歩でした。
- ③ 今回の総距離は **100.6** kmでした。



④ 東海道五十三次ではスタート日本橋から **箱根** まで達成しました。

※総距離 (km) ...身長×0.5×歩数×0.000001 (1km=100000cm)

総距離の目安  
 東武越生線路線距離 10.9km 越生町1周約2.5km  
 埼玉県 東西約103km 南北約52km  
 東海道五十三次 日本橋から三条大橋まで493.5km

コメント

