

健康長寿に係る先進的取組事例

幸手市

健康長寿埼玉モデル

市民協働で健康なまちづくり めざせ！毎日 10000 歩運動教室

I. 取組の概要

幸手市では、健康づくりへの高い意識を持って継続的に運動を行う市民を増やし、自ら地域に根ざして健康づくりを広める「ウォーキングリーダー」の養成・活動支援を通じて、市民全体の平均歩数の増加、生活習慣病予防や健康意識の向上、医療費の削減を図ることを目的に、平成 27 年度から健康長寿埼玉モデル事業に取り組んでいる。

平成 27 年度はウォーキングを中心とした運動習慣の定着を図るため、活動量計を配布し、歩数や運動量の「見える化」、応援レターや体組成測定を実施し、健康づくり支援のベースを作った。

2 年目の平成 28 年度は、運動習慣を維持継続するための環境づくりに力を入れ、歩数報告機器の増設や自身の歩数をリアルタイムで見られるウェブサービスの導入、運動講座に参加しやすいように日中コースに加えて夜間コースの運動講座を開催した。さらに、前年度からの継続参加者が「ウォーキングリーダー」としてステップアップしていくための講座の開催や運動講座運営支援ボランティア、スーパー健康長寿サポーターになって健康長寿サポーター養成講座講師として活躍してもらうなど、地域に根ざして健康づくりを広める活動の基盤を作った。

モデル事業最終年となる今年度は、地域で健康づくりを広めるための人材育成やツール、しくみづくりに力を入れ、健康マイレージ事業への発展に向けて取り組んでいる。

まず、「ウォーキングリーダー」が活躍できる場として「ウォーキング day」を開始。参加者だけで準備体操から整理体操までのすべてを運営し、中心となっている「ウォーキングリーダー」が、その日の天気や参加者の状況を見ながら安全に配慮し、グループウォーキングを行っている。また、市内 NPO 法人とタイアップして開始した「街中ウォーク」では、既存のウォーキングコースを歩きながら、街の紹介が行われ、地域のよさの再発見につながっている。

継続参加者対象のステップアップ講座では、幸手市の健康課題を示してグループワークを実施し、「ウォーキングリーダー」として取り組めること等についてより具体的で実現可能な意見が活発に交換され、実践も始まっている。また、ウォーキングコースの作成・見直し講座では、日頃のウォーキング活動や「街中ウォーク」等での気づきが活かされており、市民目線で作成したコースを活用して、今後、どのように健康づくり活動を市民に広めていくかも講座の中で検討している。

地域に活動を広げるばかりでなく、参加者個々の健康づくり支援充実も重要である。過年度、成果が上がらなかった下肢筋力の向上をめざし、ロコモティブシンドローム予防の取り組みを強化した。また、参加者の募集に際して、広報紙等の掲載の他、特定保健指導や生活習慣病重症化予防対策事業の対象者に重点的に声をかけ、保健指導と組み合わせる個別性の高い支援も実施している。

「めざせ！毎日 1 万歩運動教室」は 12 月末までで歩数測定を終了するが、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用した事業へ移行するため、1 月に歩数計の交換を行う。健康マイレージへの継続参加者には「ウォーキングリーダー」のステップ 2「周囲の人に広める」ステップ 3「市の事業に参加・協力」の活動のひとつとして、健康マイレージの普及に取り組んでいただ

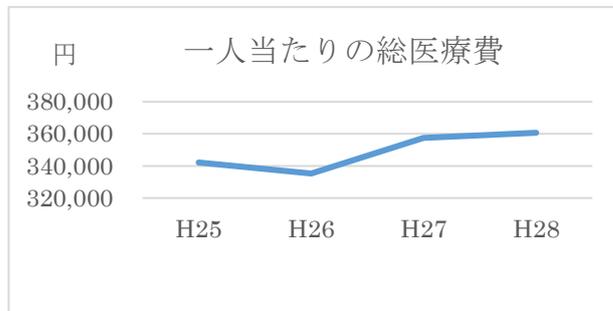
く。さらに、参加者自ら各地域で「ウォーキング day」を運営していく等、地域に根ざした活動への発展につながる参加者からの意見の実現に向けて、今後も「市民協働の健康なまちづくり」を推進していく。

II. 取組の契機

1. 高額な医療費

平成25年度国保医療費（1人当たりの総医療費）が342,168円と高い。
 平成26年度335,280円、
 平成27年度357,436円、
 平成28年度360,697円
 （いずれも県内の市で1位）。

【グラフ1 幸手市一人当たりの医療費】



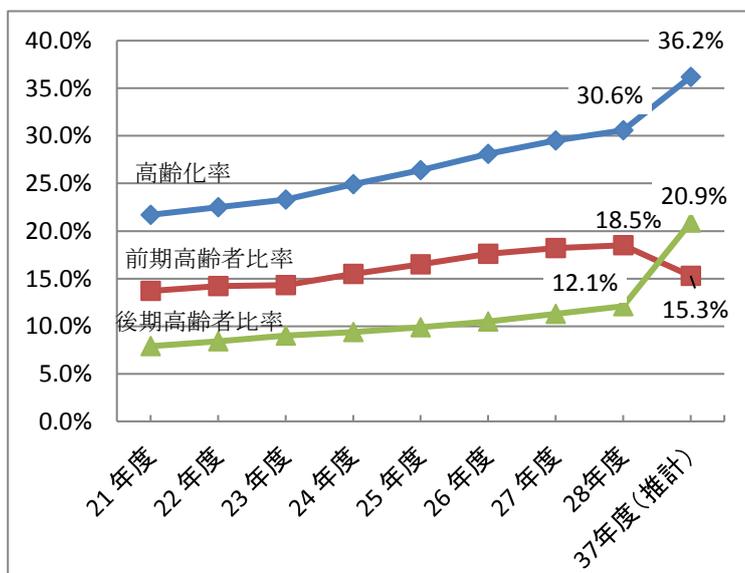
2. 健康寿命が短く高齢化率が高い

平成25年度の健康寿命は 男性16.66年（県内43位）、女性19.76年（県内32位）と、男性は埼玉県の平均を下回る状況であった。

また、高齢化率は上昇を続けており、平成25年度には25%を超え、平成28年度には30.7%に達する見込みである。後期高齢者比率では、平成37年には、20.9%となり、前期高齢者比率の15.3%を上回ることが予想される（グラフ2）。

幸手市の第1号被保険者1人1月あたりの費用額は県内61保険者中57番目（平成29年6月末現在）、介護認定率は51番目（平成29年8月末現在）と低い傾向にあるが、極端に団塊の世代が多いという人口構成の特徴から、今後、認定者数が急増する可能性がある。

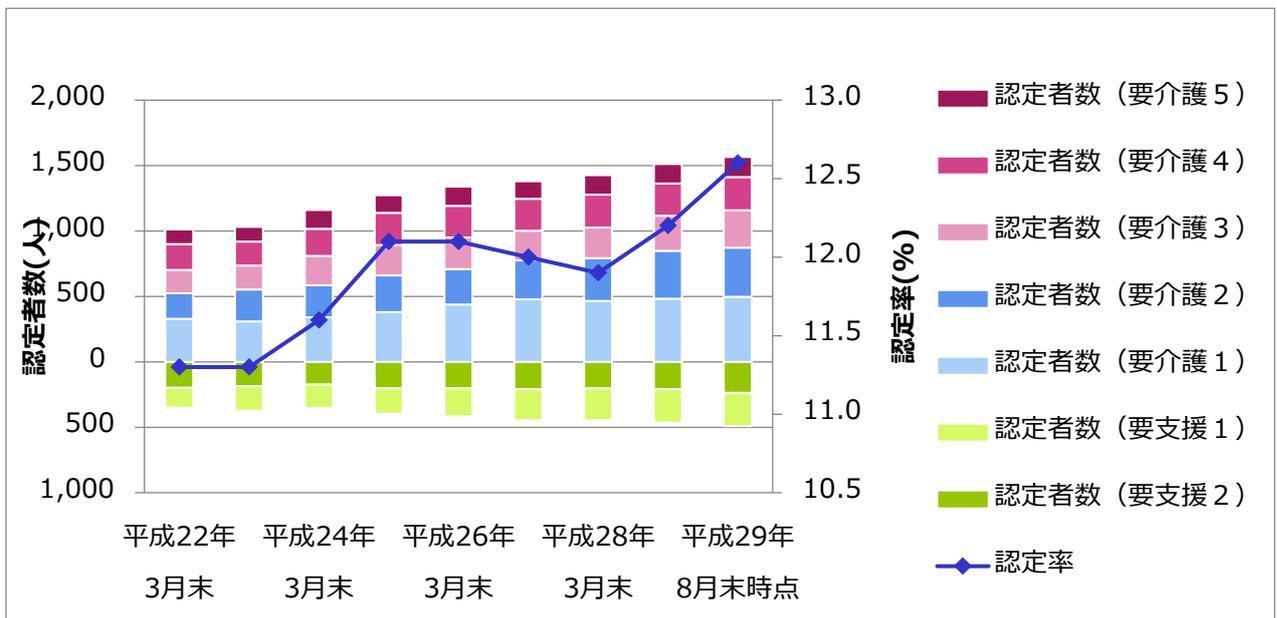
【グラフ2 幸手市 高齢化の状況】



【表1 介護費】

	平成26年度	平成27年度	平成28年度 (H29/2月サービス 提供分まで)	平成29年度 (H29/6月サービス 提供分まで)
費用額 (円)	2,794,879,011	2,813,318,643	2,879,144,637	1,011,902,360
費用額 (在宅サービス) (円)	1,228,614,424	1,195,964,888	1,277,452,893	450,665,504
費用額 (居住系サービス) (円)	404,542,813	422,243,769	450,567,451	177,509,449
費用額 (施設サービス) (円)	1,161,721,774	1,195,109,986	1,151,124,293	383,727,407
第1号被保険者1人1月あたり費用額 (円)	14,818.3	14,455.2	14,376.0	15,060.4
第1号被保険者1人1月あたり費用額 (埼玉) (円)	17,679.7	17,881.2	18,108.8	18,767.3
第1号被保険者1人1月あたり費用額 (全国) (円)	22,878.0	22,926.6	23,007.9	23,494.6

【グラフ3 介護認定状況】



3. 平均の歩数が少ない

平成13年度の調査では6,270歩であった平均歩数が平成23年度5,500歩に減少しており、健康維持のため推奨されている歩数よりも少ない状況である。「健康日本21 幸手計画」の施策指標に日常生活における歩数の増加を位置づけており、目標歩数(9,000歩)に向けた取組が必要。

4. 既存のウォーキングコースの見直しと新たなコースの開発

平成18年度に作成したウォーキングマップで市内にウォーキングに適したコースが6コースある。しかし、圏央道の開通により街並みや目印が変わり、ウォーキングマップの見直しが必要だという意見が寄せられている。また、ウォーキングコースを活用した健康づくりへの取り組みを行うためにウォーキングコースの修正と新たなコースの開発が必要。

平成29年度に新たに1コースを加え市内7コースのウォーキングマップを作成する。

Ⅲ. 取組の内容

【表2 取組の内容】

事業名	めざせ！毎日10000歩運動教室		
事業開始	平成29年度	平成28年度	平成27年度
予 算	6,518,708円 ① 賃金 293,180円 ② 講師謝礼金等 204,400円 ③ 消耗品費 102,828円 印刷費 300,000円 ④ 通信運搬費 199,500円 ⑤ 委託料 5,313,200円 ⑥ 会場使用料 105,600円	5,124,060円 ① 賃金 205,50円 ② 講師謝礼金等 204,400円 ③ 消耗品費 206,420円 ④ 通信運搬費 190,000円 ⑤ 委託料 4,151,900円 ⑥ 会場使用料 105,600円 ⑦ 備品購入費 64,240円	4,999,750円 ① 賃金 99,840円 ② 講師謝金等 388,000円 ③ 消耗品費 426,924円 ④ 通信運搬費 38,280円 ⑤ 委託料 2,587,626円 ⑥ 会場使用料 48,600円 ⑦ 備品購入費 1,410,480円
参加人数	209人 (6月体力測定時185人) 継続参加者131人 新規参加者78人 ※9月末日で募集終了 前年度参加者の継続割合 72.4%	181人 継続参加者94人 新規参加者87人 前年度参加者の継続割合 82.5%	114人
期 間	平成29年7月 ～30年3月 ※継続参加者は、歩数測定を 継続しているので4月～	平成28年7月 ～平成29年3月	平成27年8月 ～平成28年3月
実施体制	健康増進課を中心にスポーツ振興課(幸手市スポーツ推進員)、保険年金課、介護福祉課、社会教育課(地区市民センター)、財政課(市役所本庁舎)、日本保健医療大学、埼玉東部消防組合(平成29年度のみ)の協力のもと実施 教室の会場：市民文化体育館アスカル幸手、保健福祉総合センターウェルス幸手 リーダー設置：市役所、ウェルス幸手、東・西・南・北地区市民センター(公民館併設)6か所 委託業務：日本健保(データ管理、応援レター作成、報告書作成) 健康づくり事業団(血液検査業務) 東京体育(株)(ナイトコース運動指導) 平成29年度 ウォーキング指導 NPO法人クラブ幸手 ウォーキングマップ作製・見直し講座 日本ウォーキング協会		

【平成29年度 事業内容】(別紙スケジュール表参照)

1. 参加者の募集・決定

広報紙、市ホームページ、チラシの配布、ポスター掲示等で参加者を募集した。

国民健康保険加入者で特定保健指導の積極的支援対象者や生活習慣病重症化予防対策事業（糖尿病重症化予防プログラム）に参加している者にも参加を募った（表3）。

昨年度は、はロコミ効果もあり予想を超える勢いで参加希望者が集まったが、今年度は応募人数が少なく、公民館やコミュニティーセンターで活動しているグループや高齢者体操自主グループなどの地区組織を回って参加者募集を行なった。

【表3 募集開始日程】

対 象	募集方法	申込み方法
継続参加者	教室の案内・教室申込書を個別に通知	申込書を郵送
新規参加者	5月17日から募集開始	電話・窓口にて受付
ハイリスク者	国民健康保険 特定保健指導対象者及び生活習慣病重症化予防対策事業参加者について、保健指導の担当者から参加勧奨	

(1) 参加者の内訳

男女ともに70代の参加が最も多く平均年齢は69.9歳である（表4、グラフ4）。

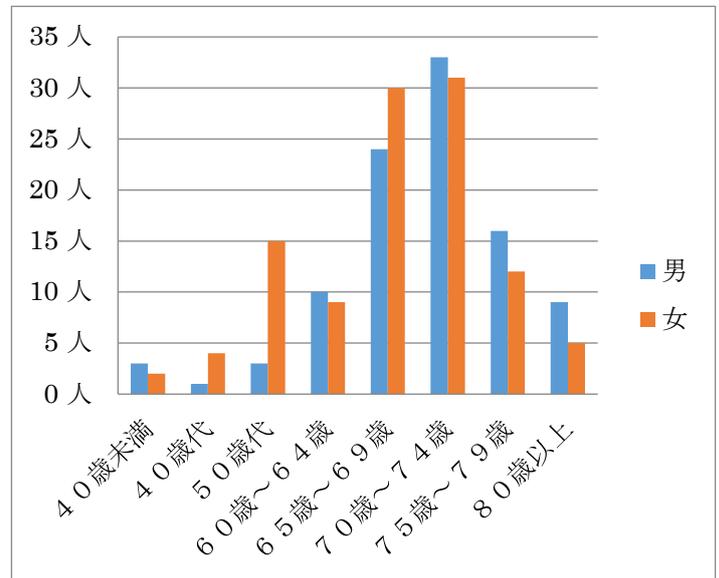
参加年度別では、平成27年度（初年度）からの参加者が多い（表5）。

国保加入者数は125人で働く世代は少ない（表6）。

【表4 参加者内訳（年齢別）】 単位：人

	男	女	合計
40歳未満	3	2	5
40歳代	1	4	5
50歳代	3	15	18
60～64歳	10	9	19
65～69歳	24	30	54
70～74歳	33	31	64
75～79歳	17	13	31
80歳以上	9	5	14
合 計	100	109	209
平均年齢	70.0歳	67.1歳	68.5歳

【グラフ4 平成29年度参加者（年齢・男女別）】



【グラフ5 参加者内訳（参加年度別）】 単位：人

	男	女	合計
H27 継続者	28	45	73
H28 継続者	27	31	58
H29 新規参加者	45	33	78
合 計	100	109	209

【表6 国保加入者 年齢別内訳】 単位：人

	平成27年度からの継続者	平成28年度からの継続者	平成29年度新規参加者
40歳未満	0	0	0
40歳代	0	0	0
50歳代	2	0	5
60～64歳	5	1	4
65～69歳	17	11	13
70～74歳	22	23	15
75～79歳	3	1	3
合計	49	36	40

2. 新規参加者事前説明会（平成29年6月9日）

参加者数 40人

事前説明会では、市の保健師が幸手市の高齢化や医療費の現状を踏まえて事業の目的と内容について説明した。

また、スーパー健康長寿サポーターによる健康長寿サポーター養成講座を実施した。



3. 事前測定会の実施 6月（4日間）

参加者数 185人

血液検査、体組成測定、体力測定、及び事前説明会を実施し同意書、アンケートの記入と回収を行い事業前のデータの収集を行った。

今年度から、ロコモティブシンドロームの現状を把握するため、ロコモ度テストを追加し行った。

体力測定は社会教育課及び幸手市スポーツ推進委員日本保健医療大学（教員、理学療法士、学生ボランティア）の協力を得て実施した。



4. 自主的なウォーキングの実施（平成29年7月～平成29年12月）

各自、自由にウォーキングを実施。

なお、効果分析（報告書作成）に活用するのは7月から12月の歩数等だが、平成30年度からコバトン健康マイレージ事業に移行し、継続して支援を継続する。

毎月1回、ウォーキングリーダーが中心となりウェルス幸手周辺を歩くウォーキング day を継続する予定。

（1）歩数の報告

フェリカリーダーライターを市内6か所（市役所、ウェルス幸手、地区市民センター）に継続して設置。

毎月1回活動量計をタッチして報告するが、来られない方は記録用紙を用いて報告できるようにした。

市役所や保健福祉総合センターウェルス幸手の閉庁後や、土日でも地区市民センターで報告できる体制を継続した。



(2) 応援レターの配布

毎月1回、応援レターを配布し、個々の取り組み状況の見える化と情報提供を行なっている。個々のデータとして、報告した歩数、測定した体重・体組成結果、累計歩数により日本一周をする地図を掲載。

また、運動教室で行った筋力トレーニング、健康のワンポイント情報、効果的に運動を行うための情報を掲載し参加者の継続意欲を刺激する支援を実施している。作成は、市保健師及び管理栄養士が企画し、日本健保が行なっている。

(3) ウェブサービス（以下WEB）の活用

楽しみながらウォーキングを続けるしくみとして、登録者は専用サイトで自分の累計歩数や累積歩行距離を示した日本地図上でのウォーキングを閲覧できるサービスを導入している。報告した歩数がリアルタイムで反映されるため、応援レターを待つことなく、いつでも好きなときに、毎日の歩数の状況や累計歩数、運動機器にて測定した体組成測定値を見ることができ、運動の効果を確認し実感することができる。

また、携帯電話やパソコンのメールアドレス登録者には、応援メールを毎月送信している。

なお、市ホームページでは、昨年度の事業成果として報告書を公表している。

5. 運動講座の開催（平成29年7月～平成29年12月）

毎月1回程度、健康運動指導士等による運動講座を開催。ウォーキングの正しい姿勢の他、自分の体重を利用した筋トレ、ストレッチを指導し、運動継続の支援を行った。

講座は、運動経験の差等に配慮し、今年度からの新規参加者と昨年度からの継続参加者のコースを分けて実施した。

新規参加者を対象とする講座は、参加しやすいように日中コースとナイトコースの2コースを開催。毎回、管理栄養士から栄養に関するミニ講話を実施し、食生活改善についての意識づけも行っている。

継続参加者対象のコースはステップアップ講座として、地域に根ざしたウォーキングリーダー活動につながるよう、集団で準備体操をするときの声かけのポイントや実際に声かけの体験、グループワークによる具体的な地域での活動のイメージ作り等を行っている。

6. 参加者の自主運営による「ウォーキング day」の開催（月1回）

ウォーキングリーダーが中心となりコースの選定から出席者の確認、参加者の健康チェックなどを行い、運営している。

ウォーキングリーダーのアイデアで幸手体操やロコトレを取り入れるなど、運営に工夫を凝らしている。

また、ロコトレを自宅でも継続できているか記録表のチェックも自主的に行っており下肢筋力の増加が期待させる。

現在、中心メンバー7人で活動しているが、今後協力が増えるよう支援していく。



7. 我がまち再発見「街中ウォーク」の開催（全5回）

市内 NPO 法人クラブ幸手に委託し、幸手市内の歴史を学びながら歩く街中ウォークを開催。申込者多数のため抽選で参加者



を決定した。

8. ウォーキングマップ作製講座（全3回）

日本ウォーキング協会より講師を招き、地図の作り方を学び平成28年度に新設した「平須賀コース」に参加者のアイデアによる新たな見どころや休憩場所を加え充実させていく。



9. ウォーキングマップ見直し講座（全6回）

平成17年度に作成した幸せロードマップを見直し、運動するための資源をして活用していく予定である。

10. ロコトレ指導

初年度から、日本整形外科学会が推奨するロコモティブシンドローム予防の周知をはかるためロコモ予防講座を開催し、運動講座に「ロコトレ」を取り入れているが、下肢筋力変化は見られなかった。

自宅でトレーニングを継続できないことが課題であると考えられるため、今年度はロコモティブシンドローム予防の強化を行うこととした。具体的には、楽しくトレーニングを継続できるように日本保健医療大学講師による「ロコトレ」指導及び希望者を対象に毎日実施状況をチェックするパンフレット及び正しいトレーニングを補助するCDを配布した。

ウォーキングリーダーの中には、自分の住む地区で実施している体操グループでロコトレを継続している人もいる。

今後、結果測定会の体力測定の結果においてトレーニングを行った群と実施しなかった群の評価をする予定。



11. ウォーキングリーダーの「スーパー健康長寿サポーター」によるサポーター養成講座

ウォーキングリーダーの中から有志を募り、県の「スーパー健康長寿サポーター養成講座」を受講していただいた。市民スーパー健康長寿サポーターを講師として、新規参加者事前説明会や健康福祉まつりなどの場面で「健康長寿サポーター養成講座」を実施した。

スーパー健康長寿サポーターと協働し今年度は150人を目標に養成する予定であり、11月現在の養成人数は112人（目標達成率74.7%）である。

12. AED講習 12月5日

ウォーキングリーダーを始め10000歩運動教室の参加者の意識向上のため、幸手消防署のスタッフによるAED講習会を開催した。

参加者17名



13. 結果測定&健康マイレージスタート会の実施(平成30年1月13, 14, 15, 16日)

血液検査、体力測定、事後アンケートを実施。

体力測定は、社会教育課及び幸手市スポーツ推進委員、日本保健医療大学、講座に参加しているウォーキングリーダーの協力を得て実施する。

また、健康マイレージに移行するため初日に市長出席のもと「健康マイレージスタート記念セレモニー」を開催し、参加者の機運を高める。

14. 記録の集計、分析(平成30年2月)

歩数記録の集計の他、集計、分析を行う。

有識者として日本保健医療大学に協力を依頼し、調査内容や統計についての助言をいただいている。有識者会議は年間4回実施予定。

15. 「めざせ!毎日10000歩運動教室」報告会(平成30年3月)

半年間取り組んだことをふまえ健康意識を高く持ち、他者に幅広く広めるための動機となるよう実施した効果の検証を、報告会で発表し、参加者と成果を共有する。

事業前後の体力測定、血液検査の結果を参加者全体と比較した表にまとめ返却する予定である。

また、事業後のフォローアップとして新設、修正したウォーキングマップのコースでウォーキングを実施予定。ウォーキングリーダーを中心としてウェルス幸手や地区市民センターを拠点とし自主的なウォーキングを継続するグループの育成に活用していく。

IV. 取組の効果（予定）

1. 平均歩数・血液検査値・身体計測値の変化、生活に関するアンケート結果の分析

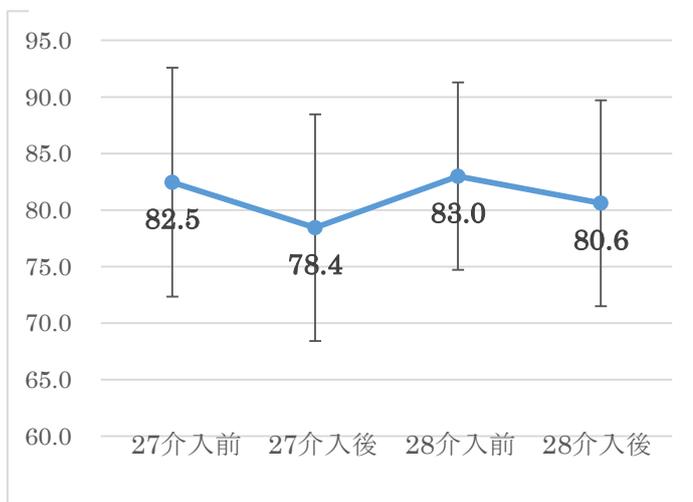
昨年度、平均歩数が8414歩であった。体重、腹囲測定値について減少を認めた。体力測定値では、CS-30の回数や下肢筋力、歩行速度で上昇が見られたが、握力、バランス能力、柔軟性には目立った改善は見られなかった。

平成27年度、28年度とも運動教室の前後を比較すると、腹囲は改善があるが平成27年の運動教室終了時と平成28年度開始時の間にリバウンドする傾向が見られた（グラフ5）。また、メタボの割合も運動教室の介入後は減少するが次年度までに増加している状況であった（グラフ6）。運動教室が無い期間の自主的な運動の継続が大切であることが示唆された。

今後も、運動を継続することでの身体状況の改善や健康意識の向上が期待される。

また、今年度も、日本保健医療大学の協力を得て t 検定・カイ二乗検定等を用いて分析し考察する。

【グラフ5 平成27～28年度腹囲変化】



【グラフ6 平成27～28年メタボ割合の変化】



データ提供：日本保健医療大学 旭先生

【表8 平成29年度 主な検証項目】

項 目			
1	歩数の変化	5	ウォーキング継続者数
2	体組成の変化	6	体力測定値 ^{※1} の向上率
3	血液検査の項目変化	7	ウォーキングリーダーの育成
4	生活習慣・食習慣の改善	8	地域の健康づくりの波及

※1：体力測定項目(11項目)

- a. 握力 b. 長座体前屈 c. 開眼片足立ち d. CS-30 e. 歩行速度
- f. ファンクショナルリーチ g. 下肢筋力測定(平成28年度から足指力、膝関節力に変更)
- 平成29年度から h. ロコモ度テスト(2ステップテスト、立ち上がりテスト) と
- i. 膝進展力を追加

2. 人材育成の効果と波及効果

平成29年度はウォーキングを普及するための人材育成と活用に力を入れている。

新たに「ウォーキングリーダー」が活躍する場として「ウォーキング day」を毎月開催。中心となって活動しているウォーキングリーダーから「準備体操に幸手体操を取り入れたらどうか」という声があがり、早速、幸手体操インストラクターから指導を受けて、幸手体操を取り入れた。その他にも「体力、運動レベル別に開催してはどうか」など積極的な意見が出されており意欲的に活動しよう波及効果が見られている。

また、今年度の「ステップアップ講座」のグループワークでは「ウォーキングリーダー」として地域に根ざした活動を主体的に実施していくため、より具体的な意見が出されており、「ウォーキング day を公民館など地域で開催してはどうか」、「各地域でウォーキンググループを作りたい」など、意欲的な発言が目立つようになっている。

また、ウォーキングリーダーの1人は、自分の住む地区で実施している体操グループでロコトレを継続しており、確実に地域の健康づくりに広がりを見せている。

3. 医療費の分析

総医療費の事前、事後での比較・考察を有識者の助言を得ながら実施する。

平成28年度では、運動講座に参加した群と非参加者群の比較を実施した。参加者群と非対象群共に医療費の増加が見られたが、参加群は非参加者群に比べ増加割合は低く抑えられていた。

V. 成功の要因、創意工夫したこと

1. ウォーキングリーダーの養成（活動の強化）

昨年度から参加している継続参加者は「ウォーキングリーダー」と認定している。「ウォーキングリーダー」とは、自身のステップ（表9）に合わせ、興味や力に応じて歩くことからの健康づくりを他者へ広める役割を担っている。今年度も継続して参加した者は「ウォーキングリーダー」として地域で活動できる人材として、教室運営のサポートを実施している。昨年度から継続した活動に加え、ウォーキングリーダーが中心となりウォーキングコースを歩く「ウォーキング day」を毎月1回開催している。職員の同行はなく、準備体操・ストレッチを参加者同士で行いウォーキングリーダーが当日のコースの選定や参加者の健康の確認を行っている。また、ウォーキング中は安全に配慮しウォーキングを楽しめるようアドバイザーとしても参加しグループダイナミクスの効果の担い手となり活動した。

「ステップアップ講座」では準備体操・ストレッチを参加者同士で行い、不足部分を指導者が補うなど、主体的な活動ができるように支援を行った。また、グループワークを工夫し幸手市の高齢化や医療費がかかる状況を踏まえ、「地域での自主的な活動を継続するにはどうしたらよいか」について意見交換し、具体策を考える場とした。

また、「ステップ4」（表9）にあたる「スーパー健康長寿サポーター」は、平成29年度、新たに2人が認定を受け合計15人となった。

【表9 ウォーキングリーダーのステップ】

<p>ステップ1 自分の健康づくりにトライ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を習慣にする ・特定健診やがん検診を受ける ・運動教室や栄養教室に参加して、できそうなことを取り入れる
<p>ステップ2 周囲の人に広める</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な人誘い一緒に歩く ・自分だけでなく友人や家族を誘いがん検診や特定健診を受ける ・運動の習慣づけるコツを仲間に伝える ・運動教室や栄養教室で知ったことを家族や友人にも伝える ・ウォーキングや運動教室で楽しかったことや辛かったことをほかの参加者と共有する
<p>ステップ3 市の事業に参加・協力する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃のウォーキングコースの発見を保健師等市職員に伝える ・「運動教室」の企画や運営に協力する ・市の現状を理解したうえで、保健事業に提案や提言を行う
<p>ステップ4 スーパー健康長寿サポーターになる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパー健康長寿サポーター養成講座を受講し、地域のグループなどに健康長寿の秘訣の講話をし幸手市事業に協力する

2. 継続しやすい環境づくり

①体組成測定

毎月1回、体組成計測定と血圧測定の日程を設定し、気軽にセルフチェックが出来る環境を整えた。この日は保健師が測定のサポートを行ないながら、体組成結果を手渡し、ウェブ専用サイトで歩行状況を確認しながら、モチベーションや健康意識向上に役立つ個別アドバイスを行なっている。



参加者が効果を感じられるように、毎月1回、活動量計を利用し体組成計、血圧計を設置し、値を「見える化」している。

また、保健師や看護師が対応しロコトレの実施状況の確認しアドバイスをした。そのことで運動継続の励みにすることができた。

②ウォーキング講座、自主活動の充実

楽しく参加、継続できるように多様なウォーキングのプログラムを実施した。

「ウォーキング day」では、毎月自由に参加でき、参加者が主体となって運動の普及を図り、地域に根ざしたウォーキングと運動習慣の定着につながっている。

「街中ウォーク」では、市で活動している団体を巻き込み、自分達が暮らす街の再発見を通じて、地域に愛着を深め、より積極的にウォーキングに取り組めるよう季節の花や史跡が楽しめる多彩なコースを歩き紹介した。

「ウォーキングマップの作製・見直し」では、自ら作成に携わり、ウォーキングコースに誇りを持ち、積極的にコースの周知やウォーキングを広めていける人材育成を意識的に行っている。

3. ハイリスク者の健康づくりへの活用

特定保健指導や生活習慣病重症化予防対策事業の対象者に参加勧奨し、運動習慣の定着を図った。保健指導と組み合わせることで生活習慣改善効果が向上し、意識の改善により医療費削減や健康状態悪化予防に高い効果が期待できる。

VII. 課題・今後の取組

1. ウォーキングリーダーの育成と地域での自主活動

地域の健康意識の底上げと、運動習慣の定着をはかるため、ウォーキングリーダーが活動・活躍するためにはどうしたらよいか模索し、様々な機会を捉えて活動意欲を高める支援を行ってきた。その結果、ウォーキングリーダーから、積極的に活動したいという意見が出ておりウェルス幸手だけでなく、地区市民センターを地域活動の拠点とする展開をめざしていく。ウォーキングリーダーが共通して指導できるような運動メニューを考案してはどうかという意見が出ており、今後、日本保健医療大学の協力を得て検討していく。

2. 健康マイレージ事業の発展

「めざせ！10000 歩運動教室」で培ってきたノウハウを活かし、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用した幸手市オリジナルの健康づくり事業に発展させていく。

これまでの取り組みから、活動量計を持って歩き歩数を報告するシステムを広めていくだけでは歩数の増加や生活習慣病予防・健康意識の向上の効果は十分に上がるとはいえないと考えている。そこで、ウォーキング講座やウォーキングリーダー活動などを組み合わせ、地域に根ざした市民協働の取り組みを広げていくことが重要である。

また、平成30年度から、各種健（検）診受診者や健康日本21幸手計画推進につながる講座・教室・イベントの参加者に独自ポイントを付与する予定であり、庁内連携を図っている。

これらを組み合わせ、今後も、『健康づくりへの高い意識を持って継続的に運動を行う市民を増やし、自ら地域に根ざして健康づくりを広める「ウォーキングリーダー」の養成・活動支援を通じて、市民全体の平均歩数の増加、生活習慣病予防や健康意識の向上、医療費の削減を図ること』を目的に市民協働で健康なまちづくりを推進していく。

3. 医療費分析、介護費・介護認定率分析

医療費や介護費の削減効果については、短期間の取り組みで効果を判定することが困難である。今後も、市民協働の健康なまちづくりを推進しながら、効果検証を行っていくことが必要となる。

平成29年度「めざせ！毎日10000歩運動教室」スケジュール

楽しくウォーキングを続けられるようにいろいろなメニューをご用意しました。ご自身に合ったメニューをお選びください！

【対象者】 I 平成27年度からの継続者 II 平成28年度からの継続者 III 平成29年度からの参加者	マイペースで頑張る人向け			講座に参加したい人向け				
	全員	全員	全員	全員	I・II期生 オススメ!	主にIII期生、参加したことのないI、II期生		
メニュー	教室参加(無)歩人コース活動量計のみ	体組成測定会	ウォーキングday	街中ウォーク(クラブ幸手協力事業)	ウォーキングマップ講座	ステップアップコース ウォーキングをより楽しく続けよう	基礎コース 正しいウォーキングホームを身につけよう	
時間	自由	(毎月1回) 9~16時	(毎月1回) 9時30分~11時30分	(全5回)午前中		(全5回)9時30分~11時30分	デイコース(全5回) 9時30分~11時30分	ナイトコース(全6回) 夜7時00分~8時30分
目的	自分のペースでウォーキング	日頃の運動効果をチェック	ウェルス幸手からグループでウォーキングを行います。 ※職員は同行しません	市内や近隣のコースを歩きます。幸手の街を知って楽しく歩くチャンスです。	9時30分~11時30分 1. 新コース作製(全3回) 2. 既存コース見直し(全6回) 実際にウォーキングコースに出て情報を集め、完成品は印刷し、幸手市内で配布します。	やや強度の高い運動を取り入れ筋力アップを目指します。また、人に伝えるウォーキングをもとに自分の知識や経験を生かして地域の健康づくりに役立つツールを作成したり、テーマについて話し合う時間を設けます。	これから運動を始めたい方向けのコースです。 ウォーキングの基礎や自宅でできる筋トレ、ストレッチをウォーキングの基礎を身につけます。 日中、お仕事などをお持ちの方はナイトコースがお勧めです！	
申込み必要 ○ 不要 ×		申込み×(不要)	申込み×(不要)	申込み○(必要)	申込み○(必要)	申込み○(必要)	申込み○(必要)	
各講座は6月事前測定会オリエンテーションにて申込み受付								
基礎コースは参加したことのない人が優先です。 I、II期生は「デイコース」に補助(ウォーキングリーダー)も募集します。								
4月	I、II期生 ウォーキング継続	①4/13(木)	ウォーキングday 協力者募集!					
5月	継続参加確認(I、II期生)通知・返信にて受付5/12(金)締切り、新規参加募集(III期生)広報・チラシ・ポスター配布 申込み 5/17(水)~定員まで							
6月		②5/11(木)	ウォーキングday 協力者募集! 打合わせ 5/25(木)					
6月	6/9(金)III期生事業説明会 健康長寿サポーター養成講座(スーパー健康長寿サポーター) ウェルス幸手 研修室 時間10:00~11:30							
6月	【事前測定会】6/24(土)25(日)26(月)27(火) ※のみ「アスカル幸手」他は「ウェルス幸手」 【内容】オリエンテーション・体力測定・血液検査・アンケート・同意書・配布・回収・目標設定 写真撮影・講座申込み ★6月24日(土)のみスポーツ庁の体力測定メニューをあわせて実施							
7月	III期生ウォーキング スタート	④7/6(木)	②7/6(木)	①7/5(水)		7/3(月) ステップアップ① 多目的ホール	7/7(金) 基礎デイコース① さくらホール	7/27(木) 基礎ナイトコース① トレーニング室
8月	8月1~7日多数報告①(7月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 8月下旬応援レター発行①							
8月		⑤8/3(木)	③8/3(木)	お休み		8/4(金) ステップアップ② さくらホール	8/31(木) 基礎デイコース② さくらホール	8/29(水) 基礎ナイトコース② トレーニング室
9月	9月1~7日多数報告②(8月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 9月下旬応援レター発行②							
9月		⑥9/7(木)	④9/7(木)	②9/6(水)		9/4(月) ステップアップ③ 多目的室	9/29(金) 基礎デイコース③ さくらホール	9/21(木) 基礎ナイトコース③ トレーニング室
10月	10月1~6日多数報告③(9月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 10月下旬応援レター発行③							
10月		⑦10/12(木)	⑤10/12(木)	③10/4(水)		10/18(月) ステップアップ④ 多目的室	10/28(木) 基礎デイコース④ 多目的室	10/17(火) 基礎ナイトコース④ トレーニング室
11月	11月1~6日多数報告④(10月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 11月下旬応援レター発行④							
11月		⑧11/2(木)	⑥11/9(木)	④11/1(水)	マップ作製講座 ①11/22(木) ②11/28(火)	11/24(金) ステップアップ⑤ さくらホール		11/30(木) 基礎ナイトコース⑤ トレーニング室
12月	12月1~7日多数報告⑤(11月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 12月下旬応援レター発行⑤							
12月		⑨12/5(火)	⑦12/7(木)	⑤12/6(水) 最終回	マップ作製講座 ③12/12(火)		12/14(木) 基礎デイコース⑥ 多目的室	12/19(火) 基礎ナイトコース⑥ トレーニング室
1月	1月1~9日多数報告⑥(12月歩行分) リーダーライター設置場所:ウェルス幸手・市役所・東公民館・西公民館・南公民館・北公民館 応援メールの配信 1月下旬応援レター発行⑥							
1月		⑩1/5(金)	⑧1/11(木)		マップ見直し講座 ①1/18(木) ②1/25(木)			
【結果測定&健康マイルーjistart会】 1/13(土)、14(日)、15(月)、16(火)の15日 多数報告終了! 体力測定・血液検査 オリエンテーション・アンケート回収 活動量計変更								
2月		⑪2/8(木)	⑨2/8(木)		マップ見直し講座 ③2/6(火) ④2/15(木) ⑤2/22(木)			
3月		⑫3/8(木)	⑩3/8(木)		マップ完成記念ウォーク (予定)			
結果報告会 修了式(全員) ※日時は決まりましたらお知らせします								
※教室期間中にAED講習会を予定しています(日にちが決まりましたらお知らせします)。								