

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健寿(健康長寿)ウォーカー頂上決戦

事業概要

鳩山町では、健康づくりの取組みを強化することで、早い時期からの介護予防へと繋げることを目的に、平成21年から「栄養」「運動」「社会参加」を3本柱とした『鳩山モデル』により様々な事業を展開している。今回、「鳩山町健康マイレージ事業」を開始するにあたり、「ポイントと元気を貯めて楽しみながら健康長寿を目指そう！」と呼びかけ参加者を募り、参加者のことは「健寿ウォーカー」と呼び、ウォーキング自体は個々のペースで自由であっても、町のみんなで健康長寿という同じ目標に向かって歩いているという一体感を持たせ、士気を高める工夫をした。さらに、栄養講座や減塩対策講座等を数回開催することで健寿ウォーカーの取組みを後押しした。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 : 329人 約952千円
- 若年層への動機付け
子育て世代包括支援センターと協力し、若年層への声かけを実施
- キックオフイベント～健寿ウォーカー頂上決戦～の開催
武蔵丘短期大学 辻将也先生による科学的根拠に基づいたウォーキング講座を実施
- 健康・運動・社会参加に基づいた健康講座等の開催
ヨガ講座、指ヨガ講座、ゆがみ改善のための体操＋栄養教室、ウォーキング事業、インフルエンザ予防のための栄養講座、金沢大学による減塩教室、睡眠の質を高める栄養講座等実施
- いきいきシルバー・健康まつりにて健康マイレージスタンプラリーイベント実施
- 保健師による街中相談会や鳩山町からの挑戦状(支援レター)を発行
- 体力・身体測定結果、アンケート結果、医療費効果等の分析(1～2月)
武蔵丘短期大学 辻先生等の助言・指導のもと分析し、効果検証を行う
- 見える化
各自の記録、検査、測定結果等を集計し、個人の経過記録等をコメント等とともに本人に返却、事業全体の効果等については、町広報や町ホームページ等で報告

事業効果

- データヘルス計画では、町内地区割での分析の結果、HbA1c、最高血圧、最低血圧の結果が全地区において悪化傾向にあるとわかったが、平成29年度と平成30年度の特定健診結果を比べたところ、有意差はないものの、改善傾向が多く見られた。
- 医療費においては、平成29年度ははとやま毎日1万歩運動の結果、参加者群と対照者群の差が10,000円以上みられた。健康マイレージ事業については今後検証していく。

その他

- 参加者の中から「健寿ウォーカーウォーキング部(仮)」部員を募集し、自主活動グループとして活動できるようサポートしていく。