

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 春日部市

### ～ノルディックウォーキング教室～

#### (1) 取組の概要

特定保健指導の動機付け支援対象者を中心とした国民健康保険の加入者に向けて、運動に関する知識や実技の指導を行うことで、運動の楽しさや大切さを感じ、運動習慣を身につけ、生活習慣の改善に継続的に取り組めるよう支援する。

また、動機付け支援利用者には、保健指導の効果を高め、目標達成により近づけることが期待され、未利用者には、動機付け支援の利用を促すことで、実施率の向上につなげる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 動機付け支援の実施率

本市の特定保健指導の動機付け支援実施率は、平成27年度が12.1%、平成28年度が15.5%、平成29年度が14.3%で、埼玉県平均を下回る状況が続いており、実施率の向上が課題であった。

##### ■特定保健指導（動機付け支援）実施率

	春日部市	埼玉県平均
平成27年度	12.1%	19.0%
平成28年度	15.5%	20.3%
平成29年度	14.3%	19.9%

##### (イ) 運動面での指導機会の不足

動機付け支援の実施率向上を目的として、平成28年度に実施医療機関へ個別訪問を実施し、課題・状況の把握を行った。その際、実施医療機関から運動面の指導の場を提供してほしいと要望があった。

#### (3) 取組の内容

事業名	ノルディックウォーキング教室
事業開始	平成29年度
事業概要	ノルディックウォーキングの実技と健康に関するミニ講話

	平成30年度	【参考】平成29年度
予算	102,000円 ・運動指導士謝礼 99,000円 ・体操教室参加者傷害保険料	97,000円 ・運動指導士謝礼 94,000円 ・体操教室参加者傷害保険料

	3,000円	3,000円
参加人数	75人（定員25名×3回）	58人
期 間	平成31年1月、2月、3月	平成29年11月、 平成30年1月、3月

**(ア) ノルディックウォーキングの実技**

NPO法人日本ノルディックウォーキング協会所属の講師によるノルディックウォーキングの運動効果と特徴についての講話及びポールを使い方や歩き方の実技指導を行う。

**(イ) 健康に関するミニ講話**

ソルセイブによる味覚チェック及び減塩についての講話を行う。

**(ウ) ノルディックウォーキング団体の紹介**

ノルディックウォーキングの継続を希望する者には、市内で活動している団体を紹介している。

**(エ) その他の健康長寿に係る事業**

**① コバトン健康マイレージ**

スマートフォンのアプリや専用の歩数計を使って歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイント数に応じて抽選で賞品が当たる。平成30年度は市民1,296人が登録している（平成30年11月20日現在）。案内の配布を保健センター、庄和総合支所、武里出張所、公民館、市内商業施設等で行い、登録会を公民館や市内商業施設で行っている。

**② 健康長寿サポーター養成講習会**

自分の健康づくりに取り組むとともに、役に立つ健康情報を、家族、友人、周りの皆に広めていただく「健康長寿サポーター」の養成講習会を実施している。平成30年度は4回実施し、87人のサポーターを養成した（平成30年11月30日現在）。

**(4) 取組の効果**

**(ア) 生活習慣の改善**

医療機関では難しかった運動面での実践指導を行うことで、運動習慣を身につけ、生活習慣の改善に継続的に取り組めることができる。

**(イ) 動機付け支援の利用者増加**

ノルディックウォーキング教室をきっかけに、動機付け支援を利用する人の増加が期待される。

**(5) 成功の要因、創意工夫した点**

**(ア) 専門の講師を招いたこと**

NPO法人日本ノルディックウォーキング協会から講師を招くことで、専門的な指導を行うことができる。

**(イ) 積極的な参加案内**

様々なアプローチで参加案内を行った。

- ・ 動機付け支援の利用券に運動教室のチラシを同封
- ・ 動機付け支援対象者に電話での参加案内
- ・ 医療機関へ参加案内の協力を依頼
- ・ 市の広報誌による参加案内の周知

**(6) 課題、今後の取組**

多くの人の生活習慣改善を支援するためには、特定保健指導の参加者をさらに増やすことが課題である。