

健康長寿に係る先進的な取組事例

幸手市

～ウォーキングリーダーを中心とした健康づくり事業～

(1) 取組の概要

幸手市では、平成27年度から29年度の3年間健康長寿埼玉モデル事業に取り組み、運動習慣の定着のほか、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・活動支援を行ってきた。

事業終了後も、ウォーキングリーダー自身の運動継続やより幅広い市民が運動習慣の定着を図れるよう埼玉県コバトン健康マイレージ事業につなげている。ウォーキングリーダーは健康長寿埼玉モデル事業で積み上げた経験や自ら感じた効果を地域住民に還元できるよう、更なるステップアップを目的として、フォローアップ講座を実施している。その他、市民と協働で健康なまちづくりを推進していけるよう、自主的なウォーキング活動や健康づくり教室への協力、埼玉県コバトン健康マイレージに関する周知依頼など、活動の機会を広げていけるよう継続支援を行っている。

※「ウォーキングリーダー」とは、各自の興味や力に応じて、歩くことから健康づくりを他者に広め、市の健康づくり事業に協働できる人材である。

(2) 取組の契機

(ア) 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27年度357,436円

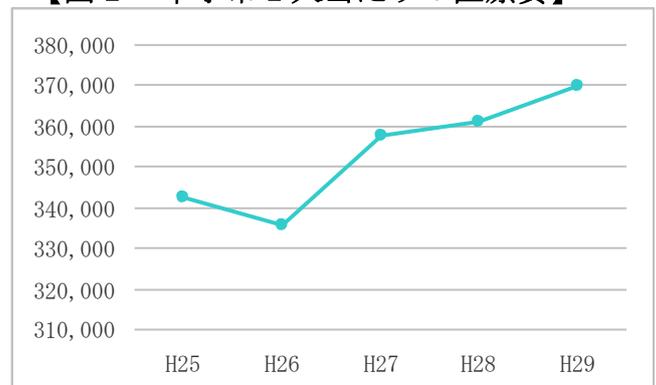
平成28年度360,697円

平成29年度369,872円

(平成28年度まで県内の市で1位)

平成29年度県内の市で3位)

【図1 幸手市1人当たりの医療費】

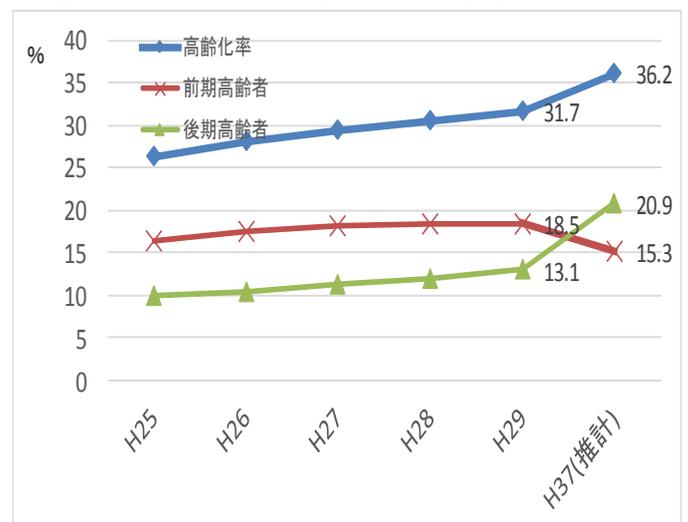


(イ) 高齢化率が高い

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30.6%に達している。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(図2)。

また、介護認定率も増加しており、健康寿命の延伸のために、生活習慣病の予防や身体機能の維持向上に向けた取り組みが必要である。

【図2 幸手市 高齢化の状況】



(ウ) 平均の歩数が少ない

平成29年度の生活習慣調査では、日常生活における歩数が5,465歩であり、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である。

(エ) 市民を主体とした健康づくり事業を展開させる土台がある

健康長寿埼玉モデル事業では、参加者に自らの健康づくりにとどまらず、地域全体の健康づくり活動の担い手として活躍してもらうよう意識付けを行ってきた。

健康長寿埼玉モデル事業を修了したウォーキングリーダーが健康づくり活動を具体化し、展開できる場の設定・支援が必要とされる。

(3) 取組の内容

事業名	フォローアップ講座
事業開始	平成30年度
予算	18万円 ・運動指導士報償 15万円 ・消耗品費 3万円
参加人数	延べ250人(予定) ※健康長寿埼玉モデル修了者
期間	平成30年7月～平成31年2月(10回)
実施体制	・保健福祉総合センター、西公民館 (健康に関することを他者に広め、市の健康づくり事業への協働できる人材育成し、活動拠点を広げる)

(ア) 参加者の募集

フォローアップ講座に関しては、チラシの配布、ポスター掲示、個別通知で参加者を募集した。

(イ) 体力測定会の実施

参加者数 138人

運動のモチベーション維持及びウォーキングリーダーとしての活動の意識づけを踏まえ、6月に体力測定会を実施した(血液検査、体組成測定、体力測定、ロコモ度テスト)。

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)の協力を得て実施した。

結果については、3月の報告会において今年度の取り組み等と併せて発表し、さらに健康意識を高く持ち、地域に根付いた活動に結びつくよう呼びかける予定である。



(ウ) フォローアップ講座の実施（平成30年7月～平成31年2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。ウォーキングの基本やポイントの再確認の他、より効果的な筋トレ、ストレッチについて指導している。

また、自身の運動継続だけではなく、講座終了後にウォーキングリーダーとしての活動につながるよう、集団で準備体操をするときのメニューや声かけのポイント、参加者同士で準備体操を行うなど、イメージがしやすく実践に取り入れられるよう指導を行っている。さらに、活動拠点を広げることを考慮し、会場を分けて実施した。

<教室のプログラム>

	内 容	目 標
第 1 回	運動への導入	・講座の目的を知ることができる
第 2 回	ストレッチ・筋トレ・ウォーキングの基本（復習）	・ストレッチ・筋トレ・ウォーキングの基本について再確認できる
第 3 回	ストレッチ・筋トレ（上半身）、有酸素運動	・上半身のストレッチ・筋トレを行う際のポイントを知ることができる
第 4 回	ストレッチ・筋トレ（下半身）、有酸素運動	・下半身のストレッチ・筋トレを行う際のポイントを知ることができる
第 5 回	ストレッチ・筋トレのポイントをお互いに伝える、有酸素運動	・準備運動を行う際のポイントを実践できる
第 6 回	振り返り、準備運動メニューを考える（ストレッチ）、ウォーキングコースを歩く	・ウォーキングリーダーとして意欲向上を図る（新たな活動拠点の検討） ・ストレッチメニューを提案できる
第 7 回	準備運動メニューを考える（筋トレ）、有酸素運動	・筋トレメニューを提案できる
第 8 回	準備運動メニューをグループごとに実践する、有酸素運動	・準備運動メニューを実践できる ・ウォーキングに必要な準備運動及びポイントについて確認できる
第 9 回	準備運動メニューまとめ、有酸素運動	・提準備運動メニューを実践できる ・ウォーキングに必要な最低限の準備運動及びポイントについて確認できる（復習）
第10回	まとめ	・これまでの内容を振り返り、ウォーキングリーダーとして目標がもてる



(エ) ウォーキングリーダーの活動及びウォーキングを継続できる支援の実施

①幸手市健康マイレージの活用

参加者数 1,049人(12月10現在)

公共施設7箇所(市役所、保健福祉総合センター、地区市民センター兼公民館5か所)にタブレット端末を設置し、夜間や土日でも歩数送信ができる体制とした。

市の健康づくり教室や検診受診者、健康福祉まつり来所者などへ市独自ポイントも付与している。

健康マイレージの周知及び歩数送信方法等については、広報、市ホームページ、集団健診の会場、介護予防自主グループ、各種団体・地区組織でPRを実施した他、ウォーキングリーダーや市長も広告塔となり、参加を促した。

②「ウォーキング day」の開催

参加者数 延べ150人(予定)

本年度から保健福祉総合センターを拠点とし、月1回実施している。ウォーキングリーダーが中心となり、参加者の健康チェックから準備体操、コースの選定などを自分たちで行っている。参加者がアイデアを出し合い、幸手市民体操やロコトレを取り入れるなど、運営にも工夫を凝らしている。

③幸せロードマップを歩こう!の開催(9月・10月・11月)

参加者数 延べ63人

リニューアルされた「幸せロードマップ」の周知を兼ね、「ウォーキング day」の参加者が中心となり日程やコースの決定を行い、6コースのうち3コースを歩いた。各コースの作成に携わった方に声をかけ、コース案内及び見所の紹介の協力してもらい実施した。継続要望の声もあり、今後の開催についてはウォーキングリーダーと調整する予定である。



④運動教室への協力

ウォーキングリーダーの活動場所として、初心者向けの運動教室への協力を依頼した。教室の準備・片付け・受付、ウォーキングコースの選定からウォーキング時の補助者、グループワークのまとめ役として活躍してもらっている。

⑤「スーパー健康長寿サポーター」としての活動

ウォーキングリーダーの中から「スーパー健康長寿サポーター」を養成し、講師として運動教室の中でサポーター養成講座を実施した。今年度の目標養成者は100人であり、11月現在の養成人数は49人(目標達成率49%)である。

健康福祉まつりでは、スーパー健康長寿サポーターによる健康に関するコーナーを設け、市民にPRした。

(4) 取組の効果

健康長寿埼玉モデル事業において、運動継続による体力向上・歩数増加・医療費の削減が実証された。その効果を持続・拡大させていくことが求めている効果である。

フォローアップ講座をはじめとした一連の取り組みはウォーキングリーダー自身の運動継続に役立っている。また、運動する仲間がいることに加え、健康マイレージの活用や体力測定実施により、歩数や体力等の数値が可視化されることにより、楽しみながら運動を継続することを可能にしている。

こうした活動を通じ、地域の健康づくりへの貢献意識が高まり、マイレージ事業の広報活動やウォーキング day、各種健康づくり事業への協力といった市民による運動普及活動に発展しつつある。ウォーキングリーダーの存在やウォーキング活動などの場があることで、交流の場も広がり、住民主体で健康づくりに取り組むことができる。運動継続の効果を実際に感じているウォーキングリーダーによる地域住民への働きかけは、波及効果として有効である。

(5) 創意工夫したこと

(ア) グループワークの実施

フォローアップ講座において、ウォーキングリーダーの位置づけや活動について意見交換の場をもうけ、地域における活動の意識づけを行った。また、主体的な活動が実施できるよう、ストレッチや筋トレメニューについて、参加者に検討してもらった。

(イ) 他の事業と関連づけて実施したこと

フォローアップ講座だけではなく、運動教室やウォーキング day、健康長寿サポーター養成などの事業と関連付けて実施した。さらに、ウォーキングリーダーの活動の場も併せて提供することで、モチベーション維持につなげた。

(6) 課題、今後の取り組み

(ア) 市民全体の運動効果の評価

ウォーキングリーダーの運動継続による効果は体力測定等を通じて実施しており、今後も続けていく予定である。市民全体への波及効果の評価についてはまだ具体化されていない。今後、マイレージ事業参加者等市民全体の生活習慣の変化、体力向上、健康感の変化等、市民全体の健康度の評価のためのデータ収集、分析方法について検討が必要である。

(イ) ウォーキングリーダーの活動拠点の増加

現在、中心メンバー7人で活動しているが、フォローアップ講座修了生をはじめとした協力者及び活動拠点が増加し、地域に根ざした健康づくり活動が行えるよう支援していきたい。