

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 松伏町

### ～気軽にノルディックウォーキング～

#### (1) 取り組みの概要

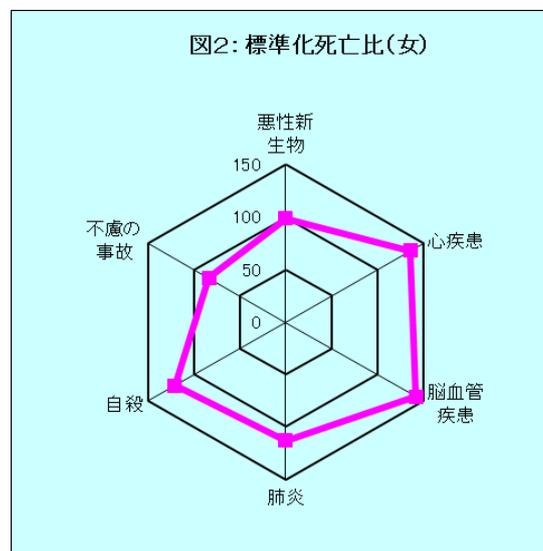
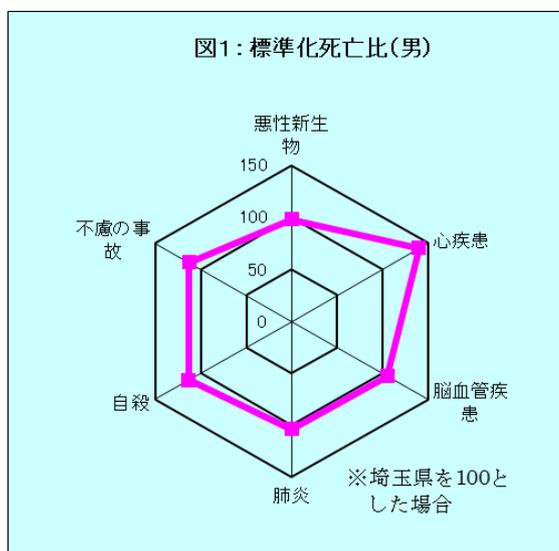
松伏町では、ノルディックウォーキング（以下「NW」という）の運動効果の高さに着目し、生活習慣病予防と健康の維持増進のために、平成24年度から健康増進事業に取り入れ継続して実施している。平成25年度には日本ノルディックウォーキング協会に講師を依頼しNW講座を開催した。平成26年度からは年間を通して誰もがNWを楽しめるよう『気軽にノルディックウォーキング』（以下『気軽にNW』という）を開催してきた。

#### (2) 取り組みの契機

##### (ア) 松伏町の健康指数

松伏町の平均寿命や健康寿命、悪性新生物の割合は全国値や埼玉県値と比べて同等となっているが、心疾患及び脳血管疾患の割合が高いことが分かった。

標準化死亡比を埼玉県平均と比較した場合、心疾患は1.4倍、脳血管疾患は1.2倍となっており、性別で見ると、男性（図1）では心疾患、女性（図2）では心疾患と脳血管疾患の割合が非常に高くなっていた。この二つの死亡原因として上げられる疾患で高血圧症と脂質異常症が考えられるが、特に脂質異常症判定の結果を見ると、男女共に全国値・埼玉県値に比べ高い数値であることが分かった。



埼玉県の年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」より

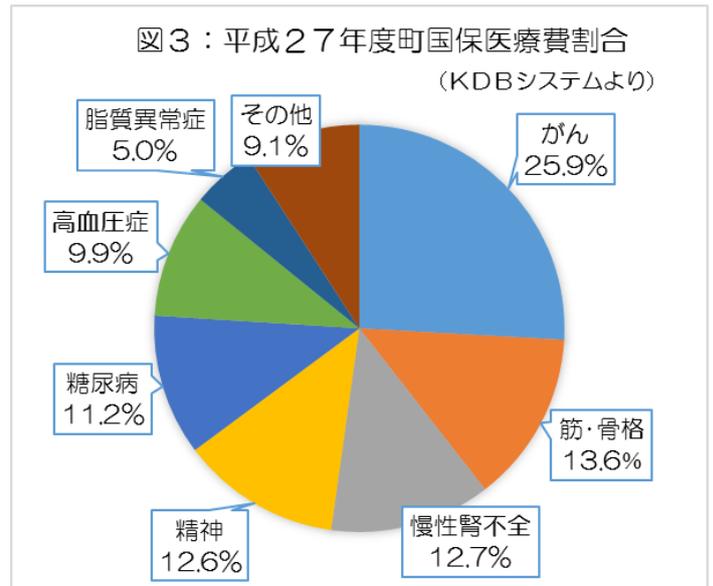
H22～H26 (基準集団:埼玉県 100)

### (イ) 医療費の削減に向けて

松伏町国保医療費割合（図3）では、がん25.9%、筋・骨格13.6%、慢性腎不全12.7%、精神12.6%、糖尿病11.2%、高血圧症9.9%、脂質異常症5.0%となっており、生活習慣が要因となる疾患が占める医療費の割合が高い。

運動効果の高いNWを普及することは生活習慣病を予防・改善し、医療費の削減に繋がる。

また、運動習慣をつけることは、脳血管疾患やロコモティブシンドロームなるリスクを下げることに繋がるため介護予防対策としても有効であると考えた。



### (ウ) 公営の大規模公園の設置

町には、県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園という公営の大規模公園2箇所の設置があり、ウォーキングをするために適した環境が整っている。

## (3) 取組み内容【平成30年度の取組み】

事業名	気軽にノルディックウォーキング
事業開始	H24年度
予算	8万円(講師報償費)
参加人数	述べ520名(予定) 登録者数72名 前年度継続割合71.4%
期間	平成30年4月～H31年3月
会場	県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷、北部サービスセンター周辺

### (ア) 参加者登録制度 (通年)

平成30年度は昨年度に引き続き、年間を通して参加することができるよう登録制度を採用した。初回参加時に緊急連絡先などを記載した登録用紙を保健センターに提出する。平成30年12月1日現在、8回開催し、72名の方が登録、延べ約315名の方が参加している。(残り5日間開催予定)

### (イ) 日本ノルディックウォーキング協会のトレーナーによる指導

NW協会の講師による指導を毎回実施し、ポールの持ち方やフォーム等の再確認を行っている。

#### (ウ) 運動効果の確認 歩幅の測定 (5月・11月・3月)

NWは、通常のウォーキングに比べ歩幅を広げて歩くため、消費カロリーも通常のウォーキングの1.4倍と運動効果が高いことが分かっている。平成30年度は、NW効果の確認として、アンケートと参加者の歩幅を測定した。

#### (エ) NWリーダーの育成

平成28年度から、NWリーダーが初心者へのポールの取り扱いや歩き方の助言、参加者への声かけを積極的に行っている。

リーダーミーティングでは、参加者の反応や実施状況などNWリーダーと職員が共有し、検討する場を設けている。平成31年度には、新たなリーダー育成のため、リーダー養成講座の実施を予定している。

#### (オ) 参加者に合わせた運動コースの選択 (通年)

参加者の増加に伴い、初級コース・中距離コース・遠距離コースを設けた。参加者がより充実した時間が過ごせるよう、自由に選択することができるようにしている。

#### (カ) 保健師・栄養士による健康講座 (通年)

“気軽にNW”では保健師・栄養士による健康ミニ講座を行っている。がん検診の受診勧奨、インフルエンザ予防接種について、食中毒予防など内容は様々である。保健センター職員が地域に出向き健康に関する話をするすることで、住民との距離を縮めることができ、顔の見える健康づくり事業になる工夫をしている。

#### (キ) 町民まつりでの体験会 (10月)

NWの運動効果を多くの方に広げるため、町民まつりでNW体験会を実施した。NWリーダーも毎年ボランティアで参加している。未経験者29名がNWを体験し、住民にアピールする機会となった。

#### (ク) 健康長寿サポーター養成講座 (1月)

『健康長寿サポーター』として、NW参加者から家族や友達に伝え、地域に健康情報を発信できるよう促している。

### (4) 取り組みの効果

ポールを使用して歩くことにより、歩行姿勢が正され、健康面で様々なメリットがあることはすでに証明されている。NWを続けることで姿勢が良くなり、歩幅が広くなるという効果がある。平成30年度から、効果の確認方法として、アンケートの他に歩幅の測定を行い、普通歩行で5歩歩いた距離を5月・11月・3月(予定)に測定した。

No.	年齢	性別	参加年度	NW 以外の運動	5 月 (cm)	11 月 (cm)	歩幅増減 (cm)
1	70	女	26	×	395	460	65
2	65	女	29	×	310	360	50
3	69	男	27	○	392	430	38
4	71	女	28	○	290	325	35
5	73	男	29	○	365	400	35
6	65	女	26	○	315	345	30
7	62	男	29	○	390	420	30
8	62	女	29	×	350	380	30
9	71	男	29	×	360	385	25
10	71	女	29	×	250	270	20
11	68	女	27	×	370	380	10
12	69	男	29	○	320	325	5
13	80	男	26	○	369	365	-4
14	79	女	26	×	350	345	-5
15	75	女	28	○	350	345	-5
16	68	女	29	×	370	355	-15
17	71	女	29	×	387	370	-17
18	68	男	29	○	440	410	-30
19	70	女	26	×	375	340	-35
20	72	女	29	○	330	290	-40
21	71	男	28	○	435	390	-45
22	69	女	29	×	350	300	-50
23	64	女	26	○	435	380	-55
24	76	男	29	○	350	280	-70

計測日（初回・中間）に参加した 24 名のうち、12 名の歩幅が増加している。また、12 名のうち半数は NW 以外の運動をしている。個人差（年齢・性別等）や測定方法の誤差もあるが、NW 教室に開催当初からの参加者は歩幅が広い傾向がある。参加年数では、29 年度からの参加者が多いため比較はできないが、NW を始めて 1 年くらいがモチベーションも上がり、参加回数も多く、効果がでてきている様子が伺える。教室当初からの参加者の歩数に変化がないのは、歩幅や姿勢が安定した状態であるとも考えられる。いずれにしても次年度も歩幅測定を実施して行く。

## (5) 成功の要因・創意工夫

### (ア) 住民との協働

町の健康課題や事業に対する思いをリーダーと共有する中で、各リーダーが主体的に、また積極的に取り組んでいる。リーダー自身の健康づくりだけでなく、リーダーとしての意識を向上させ、リーダーとして活動するための活力につながっている。

### (イ) NWで地域の再発見

県営まつぶし緑の丘公園と松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷、北部サービスセンター周辺など数箇所を会場として実施している。各箇所を歩くことで地域の魅力の再発見ができ、参加者同士のコミュニケーションの輪が広がっている。

### (ウ) 医師会との連携

平成28年度から、NWの運動効果について吉川松伏医師会の推奨を受けており、医療機関からの勧めでNWに参加する方もいる。

## (6) 今後の課題

(ア) 参加者のスキルアップを図り、活躍の場を広げることで、住民主体による事業展開ができるような仕組みを作る。自主的なNWの実施や場所の確保。

(イ) 若年者や運動習慣がない方への周知方法について。

(ウ) 新規加入者の減少。

(エ) 評価方法の検討、参加者へのフィードバック。