

健康長寿に係るイチオシ事業

吉見町

ノルディックウォーキング教室事業(よしみ健康マイレージ対象)

～健康づくり⇒地域づくり⇒町づくり～

(1) 取組の概要

吉見町では「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、町全体で健康づくりを推進する気運を醸成し、自主的な生活習慣改善と健康づくりに継続して取り組む環境づくりを目指している。

平成 29 年度から新たな健康づくりの取組として、健康づくり等の事業を実施する各課（健康推進課・福祉町民課・生涯学習課など）と連携し、よしみ健康づくりチャレンジポイント事業（よしみ健康マイレージ）を埼玉県コバトン健康マイレージも活用し、開始した。よしみ健康マイレージは、町が実施する特定健康診査や各種がん検診、体力づくり、生涯学習イベント、介護予防等の事業へ参加し、毎日の健康づくりを実践することでポイントが獲得でき、一定のマイレージ（ポイント）を達成すると「吉見町地域通貨(共通商品券)」に替えることができる、楽しみながら健康づくりに取り組むポイント制度である。個人参加だけでなく、家族単位、行政区単位で参加してもらうことで、家族ぐるみで地域づくりを応援する取組となっている。よしみ健康マイレージの対象事業としているノルディックウォーキング教室事業は町の健康教室の1つで、町民の健康増進を推進することで生活習慣病予防につなげることを目的としている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

吉見町の高齢化率は、県を上回り 27.9% (H27 年度) である。将来的に人口は減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

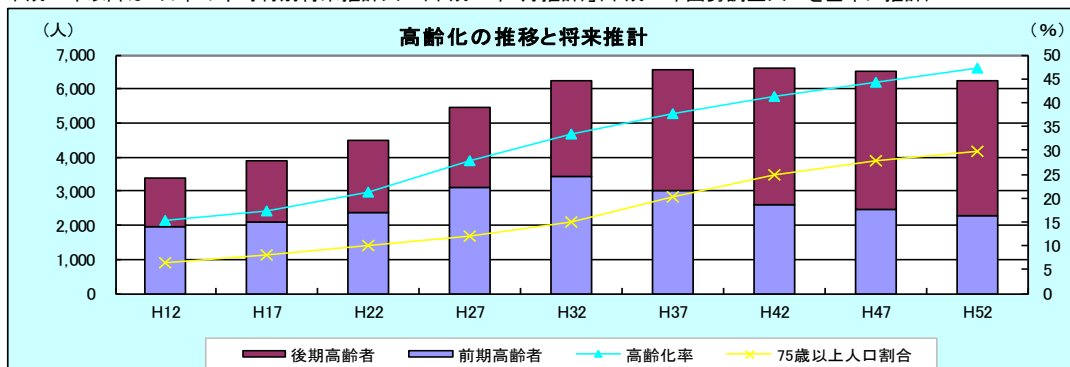
高齢化の推移と将来推計

単位:人

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口				将来推計人口				
総人口	22,246	22,217	21,079	19,631	18,715	17,438	16,110	14,715	13,247
高齢化率	15.1%	17.4%	21.3%	27.9%	33.5%	37.6%	41.1%	44.4%	47.1%
高齢者人口 (65歳以上)	3,369	3,871	4,482	5,471	6,261	6,556	6,629	6,534	6,236
前期高齢者 (65～74歳)	1,956	2,085	2,392	3,091	3,444	3,017	2,611	2,449	2,280
後期高齢者 (75歳以上)	1,413	1,786	2,090	2,380	2,817	3,539	4,018	4,085	3,956

資料:平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計)」



(イ) 医療費の抑制

吉見町の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、埼玉県内市町村平均と比較すると高く、高齢化率の推移に比例して増加している。このため、病気にかからず高齢になっても介護を必要としない元気な町民であることで、医療費の抑制につながる。

(ウ) 健康診査・がん検診等の受診率向上

生活習慣病の早期発見のために、健康診査やがん検診などの受診率向上に努める必要がある。吉見町の受診率は特定健康診査・がん検診ともに増加傾向にあるが、若い世代にもターゲットを当て、健康診査や各種がん検診、成人歯科健診などさらなる受診率の向上を目指している。

(エ) 各課の垣根を越えた連携と健康づくり事業の活性化

健康なまちづくりを推進するためには、行政としての健康づくりの方針を明確にし、町民に浸透させることが重要である。そのために各課で取り組んでいる健康づくり事業を結び付け、発展させることで町民と行政の協働による健康なまちづくりの取組を進めることができる。

(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(よしみ健康マイレージ対象)
事業開始	平成28年度(よしみ健康マイレージ対象は平成29年度から)

	平成28年度から令和元年度まで	令和2年度
予 算	・健康教室委託料 200千円/年	検討中
参加人数	97人	40人(募集人数)
期 間	10月～12月	令和2年10月～令和2年12月
実施体制	・吉見町 ・NPO法人武蔵丘スポーツクラブ	・吉見町 ・NPO法人武蔵丘スポーツクラブ

対 象 者

町内在住者(先着40名)

事業内容

町内在住者を対象としてノルディックウォーキング教室を年2回開催している。

ノルディックウォーキングは、2本の専用ストックを使用することで下半身だけではなく、全身を使ったエクササイズウォーキングをすることができる。ストックを使用することで転びにくい歩行ができ姿勢や呼吸も整えられ、血液循環を活発にすることから、生活習慣病予防に効果がある。

町内にある運動の専門的知識を有する武蔵丘短期大学（武蔵丘スポーツクラブ）に委託し、講師による健康に関する話やノルディックウォーキングの指導を行うことで、質の高い効果的な健康教室としている。また、よしみ健康マイレージの対象事業とすることで、関係課と連携し、取り組みやすく継続しやすい環境を整えている。

(ア) 「よしみ健康マイレージ」対象事業の打ち合わせ

健康推進課、福祉町民課、生涯学習課等との連携。
商工会：吉見地域通貨(共通商品券)について。

図 1



(イ) 武蔵丘短期大学（武蔵丘スポーツクラブ）との打ち合わせ（4月～）

生涯学習課と連携し一緒に打合せを行う。
開催日、周知方法、事業内容等の検討。

(ウ) 事業の周知（10月～）

町広報に記事を掲載。また、よしみ健康マイレージで連携している課と協力し、お互いの事業で周知している。

図 2



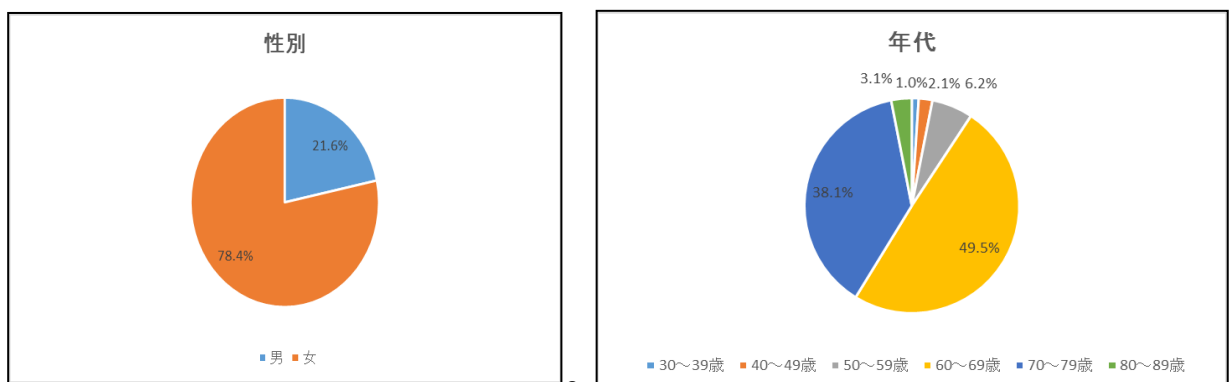
(エ) 参加者の募集（10月～）

町広報に募集記事を掲載。
希望者はノルディックウォーキング教室の受付窓口となっている生涯学習課に申込みをする。

(4) 事業効果

参加者：平成28年度 男性10名女性34名、平成29年度 男性6名女性30名、平成30年度 男性4名女性7名、令和元年度 男性1名女性5名。平成28年度から令和元年度までの参加者の男女比率は男性21.6%女性78.4%、平成28年度から令和元年度までの参加者の年齢階層別人数は、30代：1名(1.0%)、40代：2名(2.1%)、50代：6名(6.2%)、60代：48名(49.5%)、70代：37名(38.1%)、80代：3名(3.1%)。参加者は、講師のストックは体を支えるのではなく体を押し出す推進力として使うことやウォーキング時の姿勢などの指導を熱心に聞いていた。終了後、参加者からは「ノルディックウォーキングについて誤解していたことが多かった。今日習ったことを活かして運動を継続したい」という声が聞かれた。今後、継続的な運動習慣の有無や健康診査結果等を踏まえ効果を検証していく予定。

図 3



(5) 成功の要因、創意工夫した点

- ①ウォーキングという個人で実践しやすい基本的な運動の教室とすることで、参加しやすい教室とした。
- ②秋の紅葉に合わせるなど、室外で運動しやすい時期に開催した。
- ③武蔵丘短期大学周辺や町の名所など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を改めて発見でき、参加者同士のコミュニケーションの輪が広がっている。
- ④よしみ健康マイレージの対象事業とすることで、対象者へより積極的に周知できた。また、マイレージを貯めることで楽しみながら健康づくりに取り組める機会とした。
- ⑤埼玉県コバトン健康マイレージ(歩数計)を活用して実施することにより、歩数を見える化することができ、よりモチベーションアップにつながった。

(6) 課題、次年度に向けて

- ① 健康づくりの意識が低い者や若い世代など幅広い参加者の確保
⇒周知方法の検討
- ② 事業効果の検討
⇒健康診査結果や医療費削減の効果等、結果が表れるまでには期間を要すると考えられるため、効果検証の方法を検討していく必要がある。また、参加者が継続して健康づくりに取り組んでいるかを埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計を活用しながら動向をみていく。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.13 歳	54 位	20.08 歳	49 位
H28	16.68 歳	60 位	20.30 歳	28 位