

健康長寿に係るイチオシ事業

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

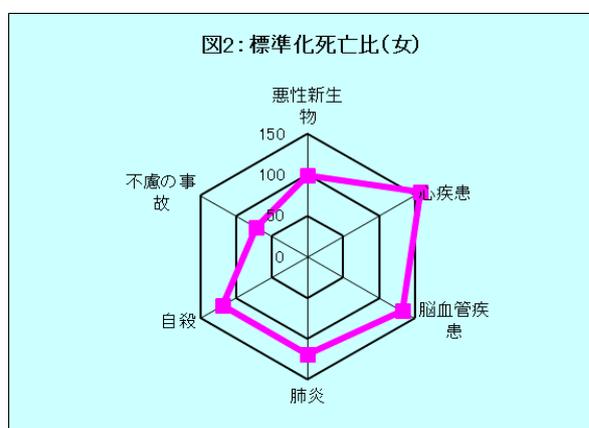
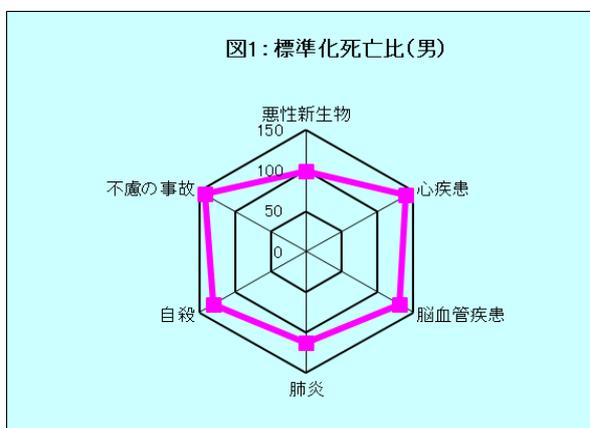
松伏町では、ノルディックウォーキング（以下「NW」という）の運動効果の高さに着目し、生活習慣病予防と健康の維持増進のために、平成24年度から健康増進事業に取り入れ継続して実施している。平成25年度には日本ノルディックウォーキング協会に講師を依頼しNW講座を開催した。平成26年度からは年間を通して誰もがNWを楽しめるよう『気軽にノルディックウォーキング』（以下『気軽にNW』という）を開催してきた。

(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1.5倍、脳血管疾患は1.4倍となっており、性別で見ると、男性（図1）では心疾患、脳血管疾患等、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

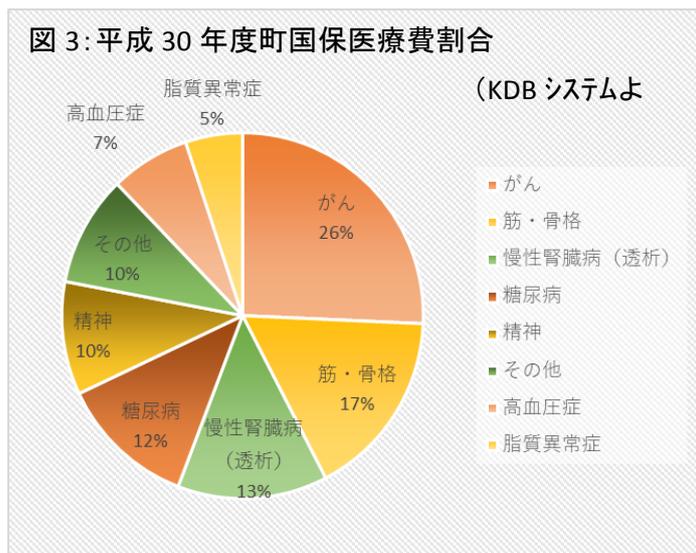
H25～H29 （基準集団:埼玉県 100）

(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26%、筋・骨格17%、慢性腎不全13%、糖尿病12%、精神10%、高血圧症7%、脂質異常症5%となっており、生活習慣や運動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の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活用

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【令和元年度の取組み】

事業名	気軽にノルディックウォーキング
事業開始	平成24年度
予算	8万円(講師報償費)
期間	平成31年4月～令和2年3月
参加実人数	実人数25名 登録者数67名 延べ410名(見込み) 前年度継続割合63.6%
会場	県営まつぶし緑の丘公園、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)

令和元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。令和元年12月1日現在、8回開催し、67名の方が登録、延べ約270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定期的実施し、ポールの持ち方やフォーム等の再確認を行なっている。

(ウ) 運動効果の確認 歩幅の測定 (4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。令和元年度は、NW効果の確認として、アンケート、参加者の心の状態確認と歩幅測定をした。

(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。

また年1回、リーダーミーティングを行い、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、NW反省点や今後のことなど検討する場としている。リーダー同士、じっくり話す機会がないため、この時には密に話し合いを行っている。令和元年度には、リーダー養成講座を実施し、リーダー1名を新規に増員し16名のリーダーが在籍している。

(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、初心者コース・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。

また年1回、散策を兼ねて景色を楽しむ日として、通常と異なるコースを設けている。

(カ) 保健師・栄養士による健康講話 (通年)

“気軽にNW”では保健師・栄養士による健康ミニ講話を行っている。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。

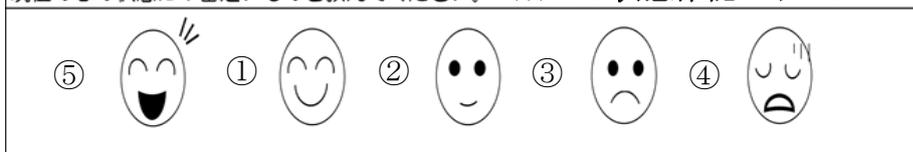
(キ) 町民まつりでの体験会 (10月)

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、NWリーダーもボランティアで参加した。未経験者54名がNWを体験し、住民に周知する機会となった。

(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。効果の確認方法としてアンケート、歩幅測定の他に、令和元年度から心の状態確認スケールを用いて、心の状態確認を実施した。歩幅の測定では普通歩行で5歩歩いた距離を4月・11月・3月(予定)に測定した。

現在の心の状態に1番近いものを教えてください。 ※心の状態確認スケール



No	年齢	性別	参加年数	4月	表情	11月	表情	歩幅増減 (11月-4月)cm
				歩幅 cm		歩幅 cm		
1	66	女	1	270	1	362	3	92
2	77	男	5	260	2	329	1	69
3	66	女	3	310	2	359	3	49
4	72	男	4	330	1	377	1	47
5	68	女	3	380	1	421	1	41
6	74	男	2	370	2	405	2	35
7	64	女	5	330	3	350	3	20
8	73	男	3	360	2	377	2	17
9	77	男	2	280	2	295	2	15
10	69	男	2	390	2	400	1	10
11	78	女	2	345	2	349	2	4
12	65	女	1	345	2	345	2	0
13	70	女	3	380	2	367	3	-13
14	69	女	2	330	1	312	2	-18
15	71	女	5	340	3	315	3	-25
16	68	女	3	375	1	338	2	-37
17	79	女	4	310	3	256	3	-54

- 気持ちは変わらず、計測は伸びた
- 気持ちは落ちたが、計測は伸びた
- 気持ちも良くなり、計測も伸びた

計測日（4月・11月）に参加した17名のうち、11名の歩幅が増加していた。また、11名のうち、9名は「気持ちが良くなり」、もしくは「気持ちは変わらず」で計測が伸びた結果になった。個人差（年齢・性別等）や測定方法の誤差もあるが、NW教室に長くから参加している参加者は歩幅が広い傾向がある。心の状態確認では、計測した参加者全員が心の状態が3以上で、気持ちの落ち込みがある方はいなかった。

また参加者のうち5年以上参加している方に、心の状態の3が多く見られたことから、NW教室に長くから参加し、気持ちが安定していることが考える。その他に、NW教室に継続して参加している方についても、気持ちの変化は変わらず維持している傾向が見られた。気持ちの変化は、体調やその日の気分で変わってくるが、参加者のほとんどが安定し、計測結果も全体的に伸びた結果になった。次年度も、参加者の心の状態を確認しつつ歩幅計測を実施したい。

(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。

また平成30年度から、年1回職員を含めリーダー同士の意見交換会を設け、話し合いの場を作ることで、住民目線での課題や改善等を抽出し、次年度に生かすように取り組んでいる。

(イ) NWで地域の再発見

県営まつぶし緑の丘公園、松伏総合公園・松伏記念公園、古利根川河川敷や北部サービ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) 自主的なNWの実施や場所の確保

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。

(イ) 実施回数・方法・内容

年間回数が全14回だが、雨天時などで中止になる場合もあるため、それよりも少なくなる。参加者からは、回数の増加を希望している声も多く、今後、回数について検討する必要がある。

参加者の平均年齢が72歳と高齢化が進んでいるため、安全に配慮した教室運営が求められる。また若年者や運動習慣のない人が参加できるような実施方法について検討する。

(ウ) 男性参加者の増員

近年は、夫婦での参加も多く男性参加者は増えている。しかし、現在の参加登録者の男女比率は1:2で依然として女性が多く、依然として男性が増える取り組みが必要。

(工) 新規加入者の定着率の低下

新規加入者はいるものの、継続した参加が見られない。原因を解明しつつ、新規加入者へのフィードバックが必要。

(才) 評価方法

参加者が毎回、固定ではないため、評価することが難しい。限られたデータからNWの効果について評価するのは偏りが生じるため、評価方法の検討が必要である。また計測結果を参加者にフィードバックしていないため、行えるようにしたい。