

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 越生町

### ～歩くことから始める健康づくり～ 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動

#### (1) 取組の概要

越生町は平成28年4月29日に全国で初めてハイキングのまち宣言を行う。それに伴い、歩くことから始める健康づくりとして、毎日一万歩事業とプラス1000歩事業を平成27年9月より実施している。

埼玉県では、平成24年度から26年度の3年間、「健康長寿埼玉モデル」7市で実施され、事業効果の検証等を行うことにより、全県で実施できるよう事業のモデル化を図っている。他市町が実施した事業を参考に、越生町では、平成26年4月より実施している「健康づくりマイレージ事業」と本事業を組み合わせて町民の健康づくりの推進に取り組んでいる。

この事業では初回面接時に、参加者の身長、体重、腹囲、血圧、体脂肪率を測定し、体調に関するアンケートを行い、目標歩数を設定し、毎日の歩数を記録するカードを配布する。万歩計を持っていない方には貸し出しをする。

その後1か月ごとに歩数記録と体調確認を行い、健康づくりマイレージポイントを付与する。半年後（平成28年3月）に最終面接時には再度、身長、体重、腹囲、血圧、体脂肪率を測定し、体調に関するアンケートを行い、事業の効果を分析する。また、参加者を対象にウォーキング教室を実施し、効果的なウォーキングの方法や姿勢の確認などを行う。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) ハイキングのまち宣言

平成28年4月29日に全国で初めてハイキングのまち宣言を行う。それに向け、町内のハイキング・ウォーキングコースの整備がされている。自然豊かで、季節に応じて景観のよいハイキング・ウォーキングコースがありハイキング・ウォーキング大会が年間を通して実施されている。町民も日頃から歩くことへの意識が高い。

##### (イ) 健康づくりマイレージ事業の活用

平成26年度より実施している健康づくりマイレージ事業は、健康づくりに関する自己目標の設定と町が指定した健康づくり関連事業に参加していただくことにより、事業ごとに定められたポイントを獲得できる。ポイントが増えていく事を励みに自主的、継続的に楽しみながら健康づくりを実践するものである。

(ウ) 取組の内容

事業名	～歩くことから始める健康づくり～ 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動	
事業開始	平成27年9月	
募集定員	50人	
参加人数	43人（平成27年12月17日現在）	
期間	平成27年9月～平成28年3月 初年度は3月で終了とし、評価を行う。平成28年4月からは初年度の評価を元に実施計画を見直し、事業を計画する。	
予算	業務委託料（健康運動指導士）	16200円
	消耗品	
	万歩計	12630円
	歩数記録カード作製用 上質紙	620円
	通信、運搬、案内通知	6054円
	合計	35504円

(エ) 実施スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①事業の検討	→											
②対象者の把握		→										
③事業参加勧奨				→								
④参加者の面接						→						
⑤実施状況報告					随時	→						
⑥教室の開催							→					
⑦数値等の検証											→	
⑧事業実施報告											→	

- ①事業内容の検討を行う。
- ②健康づくりマイレージ事業登録者で自己目標をウォーキングに設定している方を抽出する。
- ③事業への参加を呼び掛ける。（自己目標の管理、支援）
- ④事業内容の説明と身体測定（体重、血圧、体脂肪率、腹囲）。開始前アンケートを実施する。  
面接と同時に目標歩数を定め、記録用紙の作成を行う。
- ⑤計画書に基づく毎月の実施状況の報告（1か月分）を受ける。
- ⑥ウォーキング教室を開催する。
- ⑦実施期間終了後に身体測定（体重、血圧、体脂肪率、腹囲）。終了時アンケートを実施する。
- ⑧事業実施の状況を報告書としてまとめる。

こんにちは**保健師**です！

今月のテーマ

～歩くことから始める健康づくり～

## 「毎日一万歩事業」と「プラス1000歩事業」



越生町では健康長寿プロジェクトとして「毎日一万歩運動」と「プラス1000歩運動」を実施します。

### ○毎日一万歩運動のコース

6か月間継続して毎日1万歩を目指してウォーキングするコースです。

### ○プラス1000歩運動のコース

普段の歩数にプラス1000歩を目指してウォーキングするコースです。普段の歩数から考えて一万歩を目指す事が難しい方やすでに1万歩を達成している方が参加するコースです。

※どちらに参加するか、参加途中でのコース変更ができるかなどご相談ください。

※万歩計を持っていない方には貸し出しします。

対象 20歳以上の方 定員 50人（先着順）

申込み 9月7日(月)から**問**に電話でお申し込みください。

初回面接日 9月14日(月)、15日(火)、16日(水)、18日(金) (時間：午前10時～正午、午後2時～4時)

### 【事業の流れ】

- 9月 初回面接時に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。  
運動開始：カードに毎日、歩数を記入します。
- 10月 運動開始後1か月経過したら、歩数を記録したカードとマイレージカードを持って保健センターへお越しください。記録を確認できた方は、マイレージを10ポイント獲得できます。
- 11月 } 継続してウォーキングをします。
- 12月 } 毎日歩数をカードにご記入ください。
- 1月 } 1か月ごとに体調と記録の確認のため、
- 2月 } 保健センターにお越しください。
- 3月 面接（血圧や身長、体重、腹囲などを測定）

特定健診は6月から始まります。  
半年間のウォーキングの成果が表れますように。

**問**保健センター **TEL**292-5505

## ・健康づくりマイレージ事業参加者への勧奨通知はがき



～歩くことから始める健康づくり～  
越生町では、健康長寿プロジェクトとして「毎日1万歩運動」、「プラス1000歩運動」を実施しています。健康づくりマイレージ事業に参加している方で、歩くことを目標に掲げている方にご案内を送付させていただきました。この機会にぜひお申し込みください。

～歩くことから始める健康づくりのご案内～  
この機会を、健康づくりにぜひお役立てください。

### 【毎日1万歩運動のコース】

6か月間継続して毎日1万歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

### 【プラス1000歩運動のコース】

普段の歩数にプラス1000歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

\*万歩計をお持ちでない方は貸し出しいたします。

【料金】無料 【定員】25人（先着順）

【お申込み】電話でお申し込みください。

【初回面接】10月13日～16日

### 【流れ】

10月 初回面接時に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。カードに毎日、歩数を記入します。

11月 } 継続してウォーキングをします。1か月ごとに体調と記録の確認のため保健センターにお越しください。記録を確認させていただくと毎月10ポイントのマイレージを獲得できます。

12月 }  
1月 }  
2月 }

3月 最終面接時に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。

【お申込み・問い合わせ先】越生町保健センター

292-5505

・事業勸奨チラシ

～歩くことから始める健康づくり～  
**「毎日一万歩事業」と「プラス1000歩事業」が始まります**

越生町では健康長寿プロジェクトとして「毎日一万歩運動」と「プラス1000歩運動」を実施いたします。

**【毎日一万歩運動のコース】**

6か月間継続して毎日一万歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

**【プラス1000歩運動のコース】**

普段の歩数にプラス1000歩を目指してウォーキングしていただくコースです。普段の歩数から考えて、一万歩を目指す事が難しい方や、すでに一万歩を達成されている方にご参加いただくコースです。

\*どちらのコースに参加するか、参加途中でのコース変更ができるかなど、なんでもご相談ください。

\*万歩計をお持ちでない方は貸し出しいたします。

**【料金】**：無料

**【年齢】**：20歳以上の方

**【定員】**：50人（先着順）

**【お申込み】**：下記の日時に保健センターに直接お越しください。

9月	14日(月)	15日(火)	16日(水)	18日(金)
午前	10時～12時	10時～12時	10時～12時	10時～12時
午後	14時～16時	14時～16時	14時～16時	14時～16時

**【流れ】**

① 9月 申し込みの時に血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。

運動開始：カードに毎日、歩数を記入します。

② 10月 運動開始後1か月経過したら、歩数を記録したカードとマイレージカードを持って保健センターにお越しください。記録を確認させていた方はマイレージを10ポイント獲得できます。

11月

12月

10月

1月

2月

継続してウォーキングをします。  
 毎日歩数をカードに記入してください。  
 1か月ごとに体調と記録の確認のため保健センターにお越しください。

③ 3月 面談（血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。）

特定健診は6月から始まります！！  
 半年間のウォーキングの成果があらわれますように！！



**【お申し込み・お問い合わせ先】**：越生町保健センター  
 電話番号 292-5505

埼玉県けんこう大使  
 越生町のマスコット「うめりん」



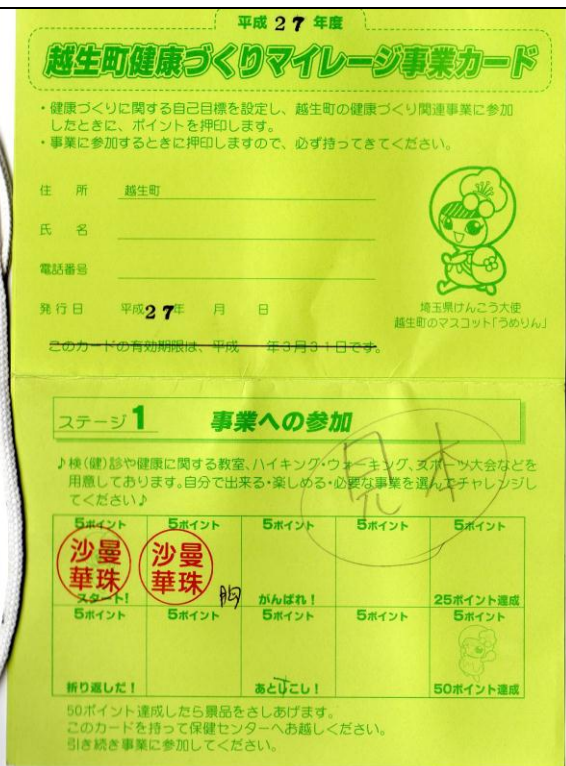
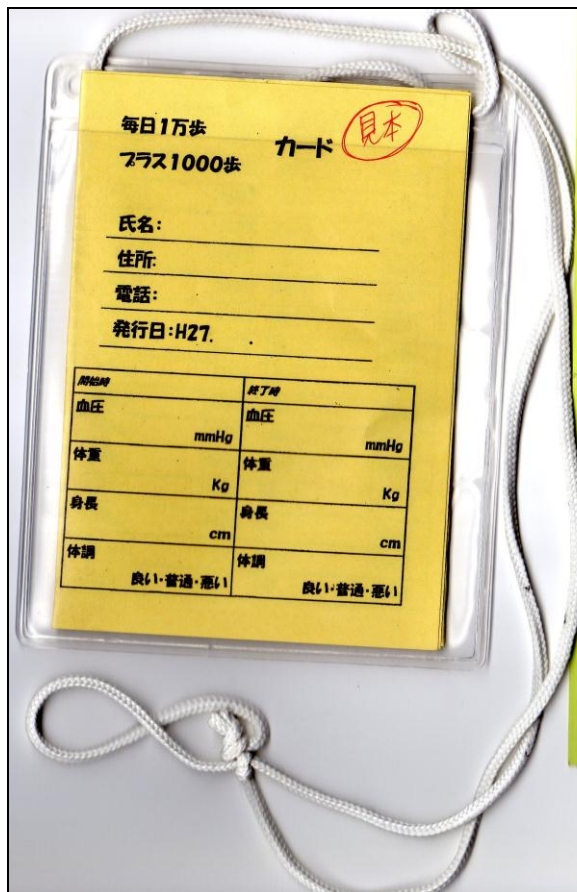
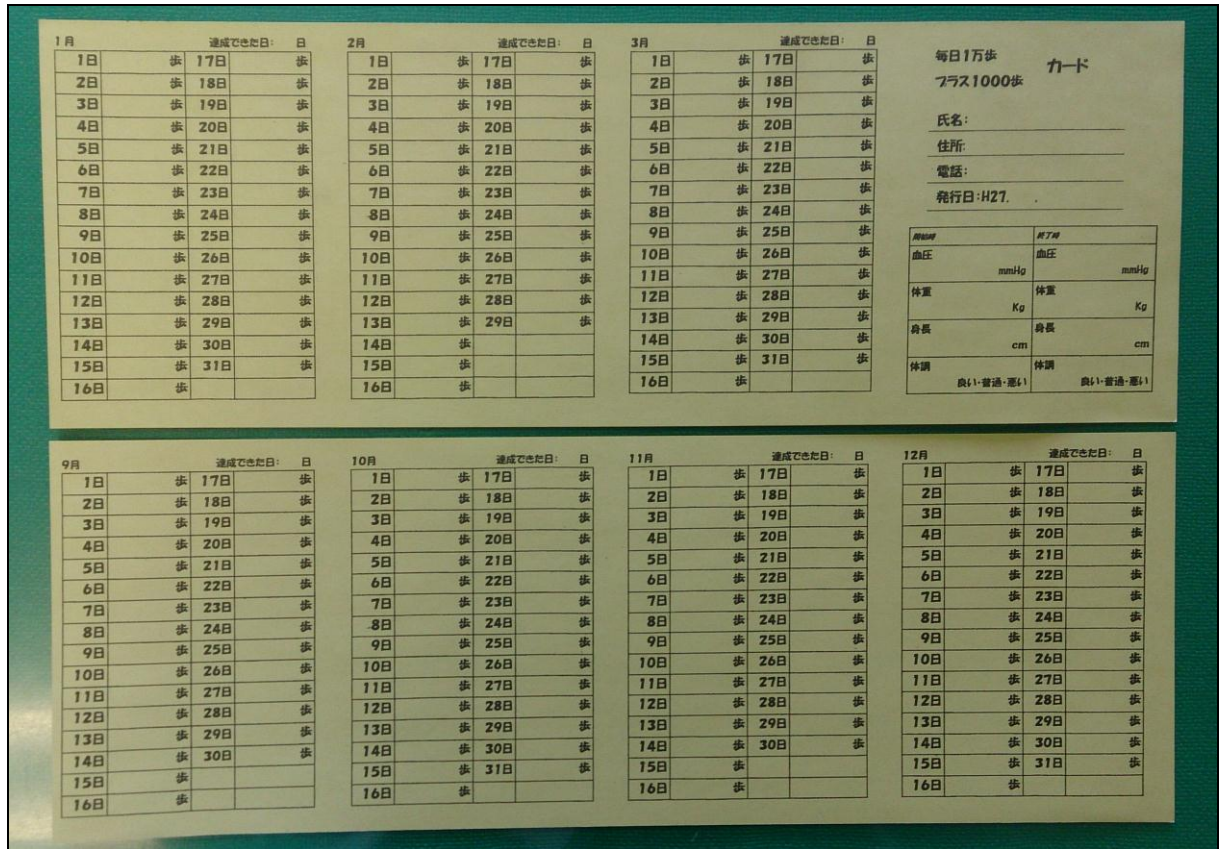
・実施後アンケート

最終面接時に使用。身長・体重・血圧・腹囲などの計測を行い、体調を確認し、実施前後で変化がみられたか確認する。

記入日：     年   月   日	
実施後アンケート	
氏名： _____ 歳	
1. 体調はいかがですか	良・普通・悪い
2. 体は軽く感じられますか	はい・いいえ
3. 食事は食べられていますか	はい・いいえ
4. 睡眠はとれていますか	はい・いいえ
5. 今後も継続して運動が続けられそうですか	はい・いいえ
6. 今回の事業に参加してみた感想をお聞かせください。↓	7. 測定結果
	身長  <span style="float: right;">Cm</span>
	体重  <span style="float: right;">Kg</span>
	BMI
	腹囲  <span style="float: right;">Cm</span>
	体脂肪率  <span style="float: right;">%</span>
	血圧  <span style="float: right;">mmHg</span>
アンケートは以上です。    ご協力ありがとうございました。	

・歩数記録カード及び健康づくりマイレージカード

歩数記録カードは、既存の健康づくりマイレージカードにサイズを合わせ、一緒に保管出来るようにした。



### (3) 中間報告

#### ①参加者の動向

事業参加勧奨のため、広報掲載、健康づくりマイレージ事業参加者への通知、特定保健指導参加者への勧奨、ポスター掲示、健診及び検診会場でのチラシ配布、その他事業参加者への勧奨等を行った。

既に体操教室などに参加されている方やウォーキングをすでに日課としている方がおよそ75%、特定保健指導参加者の方がおよそ35%を占めている。

#### ②参加者の感想

- ・今までも、ウォーキングはしていたが、歩数を記録する習慣はなかったから、記録をつけることで、どのくらい歩いたのかが把握できて良い。
- ・マイレージポイントが貯まると、少しご褒美をもらえるような気持ちになって励みになる。
- ・ウォーキング教室では、今まで何となく歩いていたが、歩き方の見直しができるようになった。
- ・（特定保健指導対象者より）次の検診が楽しみ。

### (4) 考察

参加者は、日頃からウォーキングをしていたり、保健センターで実施しているその他の事業にも参加している人が多く、健康意識の高い人が多かった。また、特定保健指導受診者は生活習慣の改善が必要な方ではあるが、保健指導を受け、生活改善を希望されているだけあり、こちらも健康意識の高い方と考えられる。

今後は、この事業を広く住民に周知し、運動不足の方や健康についての関心あまり無い方にも参加してもらえるよう、勧奨の方法を考えていく必要がある。本事業に参加することで、特定健診の結果がどのように変化するか、体力、筋力の変化などを検証していきたい。