

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

熊谷市

1 事業名(タイトル)

～楽しく歩いて健康に！くまがや健康マイレージ事業～

2 事業概要

熊谷市第4次健康増進計画において「多くの市民が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や、運動習慣の定着、身体活動量の増加を目指すとともに、取り組みやすい環境を整備する」としている。その取組として、平成30年度から「くまがや健康マイレージ事業」を開始した。埼玉県が実施する健康マイレージ制度を活用し、その参加者を対象に歩数等に応じた市の独自ポイントを付与。基準をクリアした方を対象に抽選で地域振興券を配布することで多くの市民が楽しみながら健康づくりに取り組める事業である。

また、マイレージ事業の一環として、運動習慣の定着および身体活動量の増加を目指すと共に、生活習慣病予防につなげることができるよう支援することを目的に、平成30年度から「ウォーキングクラス」を開始した。

さらに、今まで実技指導のみを行っていた運動の効果判定として参加者自身の身体の状態を把握することを目的に、「カラダ測定会」として令和3年度から体力測定を実施して

(1) くまがや健康マイレージ事業

①参加者の募集

事業開始時には事業案内を全戸配布したほか、市ホームページや市報への掲載及びメールでの配信を行った。市内のタブレット端末設置施設に事業の案内及び参加申込書を設置し、健康教室等での参加勧奨も実施した。

②市独自ポイントの付与

本市独自の取り組みとして、ポイントを付与する対象に健康教室・イベント等への参加、各種健診受診なども加え、市民が積極的に健康づくりを実践する仕組みとしている。また、1か月に歩いた歩数を日数で割った「平均歩数」に応じて毎月ポイントを付与している。

③市有施設等にタブレット端末設置

(2) ウォーキングクラス

市報へ掲載、事業案内のチラシを全戸配布のほか、保健事業や新型コロナワクチン接種会場にポスターの掲示及びチラシを配置し周知を図った。

①時期：10月・2月 2日間で1コース、年2コース

②内容：インストラクターによるウォーキングの実技指導

(3) カラダ測定会

ウォーキングクラスと同様の方法で周知を図った。

①時期：6月・7月・10月・2月 年間4回 午後2時から午後4時

②内容：体組成測定・血圧測定・ベジチェック・血管年齢測定

体力測定（握力・開眼片足立ち・長座位体前屈・上体起こし・10m障害歩行）

健康相談

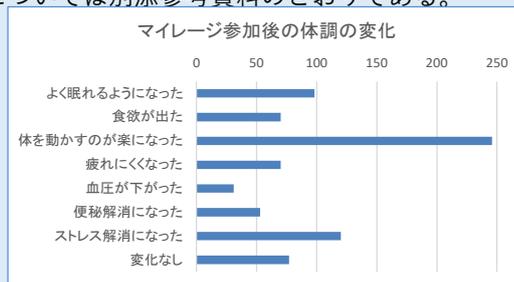
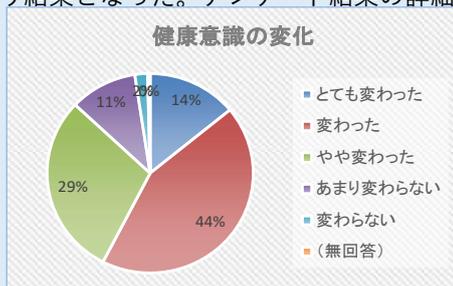
3 参加者数	3,038 人	備考	令和3年10月末現在
--------	---------	----	------------

4 予算	3,349 千円	備考
------	----------	----

5 事業効果等

(1) くまがや健康マイレージ

最終歩数送信日が2021年の参加者約1,700人に対してアンケートを実施。健康調査や事業効果等の17項目に回答いただいた。事業効果に対する回答結果について抜粋すると以下のとおりである。事業に参加したことにより健康に対する意識が変化した方は約87%という結果となった。アンケート結果の詳細については別添参考資料のとおりである。



(2) ウォーキングクラス (10月 参加者18人 アンケート回収17人)

アンケート調査結果

①教室に参加したきっかけ

健康の保持増進のため 11人 (64.7%) 運動不足解消のため 5人 (29.4%)
勉強のため 1人 (5.9%)

②教室を知ったきっかけ 市報 16人 (94.1%) 事業案内 1人 (5.9%)

③ウォーキングの習慣 している 13人 (76.5%) していない 4人 (23.5%)

④教室の満足度 満足 12人 (70.6%) やや満足 5人 (29.4%)

⑤講義・実技の理解度 できた 11人 (64.7%) まあまあできた 6人 (35.3%)

⑥来年度の参加希望 あり 16人 (94.1%) ない1人 (5.9%)

参加者のうち6名がカラダ測定会に申込みをしており、日々の運動の効果を確認できる

(3) カラダ測定会 (参加者27人)

① 体力測定結果

・高齢者を対象とした文部科学省の新体力テスト (5種目) を5段階評価で実施。

A:大変優れている B:優れている C:平均的 D:やや劣っている E:劣っている

判定結果はCの平均的が27人中16人と最も多かった。

・体力測定の判定結果がA・Bの参加者は各項目が平均的な値であるが、判定結果がC・Dの参加者は上体起こしが顕著に低くなっており、筋力の低下が認められた。詳細については別添資料のとおりである。

② 体組成測定結果

・体組成計を用い、測定を行った。27人中BMIが25以上は3人、18.5未満は8人であった。BMIは標準であったものの内臓脂肪レベルでは男性2名が15以上あることがわかった。

③ アンケート調査結果

・終了後のアンケートの結果から、本事業への参加目的の1位は体力測定であり、自身の体力がどの状態なのか知りたいことがうかがえる。また、参加者の半数以上が、保健センターのほかの事業に参加していることから、健康意識が高い。

6 その他(課題等)

- ・健康マイレージ事業の参加者は増えているが、年代別によると昨年同様、60代以上が過半数を占めている状況である。早いうちからの生活習慣の改善のために、若い世代の参加に繋がる工夫を検討していきたい。
- ・ベジチェックは企業のスタッフが結果説明をし、参加者へ返却したが、センターで結果の評価ができなかったため、次回から記録を保管する。また、血管年齢測定は3回目の測定会から使用したため、結果の評価ができなかった。
- ・参加者は継続的な運動をしている人が多く、センターの保健事業にも積極的に参加し、健康意識が高い方が多かった。今後は無関心層にもアプローチする周知や事業運営を工夫したい。

7 写真・グラフ等

