

# 令和4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

鳩山町

## 1 事業名(タイトル)

新時代だ！Withコロナと鳩山モデル

## 2 事業概要

「健康長寿のまち ほとやま」の実現に向け、県推奨プログラム及び町独自のプログラム鳩山モデルによる健康づくり事業及び介護予防事業を展開している。特に、埼玉県コバトン健康マイレージを活用したウォーキングは、**Withコロナ**という**新時代**にも積極的かつ効果的に取り組める持続可能な運動として、町民の体力低下の予防に大きく影響している。また、ウォーキングに「鳩山モデル」による栄養指導や筋トレ、社会参加を組み合わせることで、より効果的に体力の維持、向上及び生活習慣病の予防を促進している。高齢化が著しい鳩山町では、誰もが住み慣れた地域でいきいきと生活できることが喫緊の課題である。そのため、行政と関係機関、団体による連携・協働体制に重点を置いており、特に専門的知見から事業のレベルアップが期待できる官学連携の推進を強化している。令和4年度は、日立製作所、日本老年学的評価研究機構(JAGES)及び東京都健康長寿医療センター研究所との4者協定を締結し鳩山モデルの柱でもある社会参加について実証事業を開始する等、常に新しいことに挑戦するとともにWithコロナという「新時代」を鳩山モデルで前向きに進んでいく。

### ● 新時代だ！Withコロナと鳩山モデル 事業内容

- ①「今よりプラス1,000歩」運動のすゝめ(通年) 無理のないウォーキングを推奨し継続に繋げる。また、歩数マップを配布し目標を持って取り組める工夫を行う。配布数：500部
- ② 健寿体力測定会(1回目：令和4年10月2日、2回目：令和5年2月18日) 武蔵丘短期大学連携事業。主に1回目と前年度測定実施時のデータ変化を見るが、次年度に向けた2回目測定も実施予定。参加者数：180人
- ③「社会参加のすゝめ」実証事業(令和4年11月～令和5年1月) 日立製作所と日本老年学的評価研究機構(JAGES)が共同開発したアプリを使い、町民の社会参加の状況を検証する。日立製作所、JAGES及び東京都健康長寿医療センター研究所との四者による研究。参加者数：100人
- ④ 健寿ウォーカー ポールウォークのすゝめ(令和5年1月14日) 武蔵丘短期大学連携事業。ポールを使う運動は体重が下半身と上半身に分散し腰や膝にかかる負担が軽減されるため今後も推奨する。参加者数：30人
- ⑤ ウォーキング事業コラボ 認知症予防講演会の開催(令和5年1月21日) 日本医療科学大学 鈴木研太先生によるウォーキング習慣と脳の活性化(当町との取り組みが学会発表されたもの)についての講演。定員：140名
- ⑥ 保健・医療・介護情報を活用した地域診断及び医療費分析(令和5年2月) 東京都健康長寿医療センター研究所と連携しKDB等の保健、医療、介護情報を活用した地域診断及び医療費分析を行い、その結果からの町の健康課題に基づく保健事業等を展開する。(別添資料参照)
- ⑦ AAAトレーニング教室(令和5年2月25日)大東文化大学連携事業。油圧式トレーニングマシンによる筋力トレーニングを行う。自宅での筋力トレーニング用にセラバンドを活用したトレーニングプログラムを指導。
- ⑧ 記録の集計・分析(令和5年3月) 参加者個人の身体機能及び体力等について、体力測定等のデータを参考に、信頼区間、有意差を考慮した上で、同年代同性等対照群との比較検証を実施。集計分析は保健センター職員が行う。

### 3 参加者数

700 人 備考

### 4 予算

4,313 千円 備考 令和4年度 一般会計  
(款)衛生費 (項)保健衛生費 (目)予防費

### 5 事業効果等

#### ● 体力測定会（10月2日実施）の結果から見えた現状

「コロナ禍」と言われた2年間は、生活様式だけでなく町民の体力及び筋力を大きく減退させた。2年ぶりとなる体力測定の結果では、その現状が数値として表れた。10月2日の体力測定会参加者のうち、R1年度又は2年度の体力測定会に参加していた約28%について調査した結果、次のとおりであった。

・筋肉量（平均値）が減少、標準偏差も大きくなっているが、増減には個人差があると考えられる。また、筋肉量の減少に伴い基礎代謝量（平均値）も減少している。

・身体計測項目を除いた11項目中、10m歩行速度、長座体前屈、開眼片足立ちの4項目に微増があるものの、残る7項目においては減少が見られ、特に筋力関連指標の低下が目立った。

残る6か月間は、失われた体力及び筋力を取り戻すために健康づくり事業及び介護予防事業を充実させる必要がある。

#### ● 運動する気力の向上（事業参加者アンケート及び各事業参加者増加率）

「コロナ禍」という負のイメージから「Withコロナ」という前向きに生きる時代に合わせ、これまで実施を見合わせたり自粛していた健康づくり事業及び介護予防事業を再開したことで、体力や筋力そして気力が低下傾向にあった町民がやる気を取り戻し、参加者増に繋がった。各事業別参加者数は次のとおり。

- ・マイレージ事業（健寿ウォーカー） R3年11末 466人 →R4年11末 560人【増加率 16.8%】
- ・ウォーキング事業 R3年度 30人 →R4年度 55人【増加率 45.5%】
- ・AAAトレーニング教室 R3年度 6人 →R4年度 20人【増加率 70%】
- ・体力測定会 R3年度 0人（コロナ蔓延により中止）→ R4年度 180人
- ・講演会 R3年度 0人（コロナ蔓延により中止）→ R4年度 50人
- ・社会参加のすゝめ（新規） R3年度 0人 →R4年度 100人

#### ● 鳩山モデル、新時代への挑戦

先述したように、埼玉県コバトン健康マイレージを活用したウォーキングは、Withコロナという新時代にも積極的かつ効果的に取り組める持続可能な運動として、町民の体力低下の予防に大きく影響する。ほとんどの事業を再開した今、2月18日に予定している今年度2回目の体力測定会の結果が好転するよう、鳩山モデルによる栄養指導や筋トレを組み合わせ、より効果的に体力の維持、向上を目指す。また、鳩山モデルのうち、これまで検証が困難であった「社会参加」については今年度新事業を開始。日立製作所と日本老年学的評価研究機構（JAGES）が開発したアプリ「社会参加のすゝめ」を活用して、GPS機能を用いた参加者の外出状況や滞在行動、歩数等から社会参加行動を実際に計測、可視化する社会参加の活発度合いの検証を行う。その結果をもって県健康長寿課と協議し、町民だけでなく全県民が取り組めるような新時代に合った事業の実現に挑戦する。

## 6 その他(課題等)

● KDB等の健診・医療・介護等データを用いた地域診断・医療費分析を行った結果より、鳩山町がさらなる健康寿命の延伸に向けて取り組むべき課題として、現在実施している鳩山モデル(栄養・運動・社会参加)によるフレイル予防に加え「脳卒中予防」の対策の強化が必要であることが分かった。そのため、地区別の分析を行い、地域の健康課題をさらに詳細に把握し、効果的なフレイル対策(ポピュレーションアプローチ)を企画実施する。

● 健康づくり事業(特に運動)に対する意欲や関心の高い人の参加リピート率は高いが、運動習慣のない人やどの教室に通うのも難しい人、健康づくりに無関心な人等へのアプローチは十分ではなく、まずは対象者の把握及び介入方法が喫緊の課題となっている。

● 「コロナ禍」と言われた2年間で、町民の体力及び筋力は大きく減退した。特に筋肉量(平均値)及び基礎代謝量(平均値)など、筋力関連指標の低下が目立った。

## 7 写真・グラフ等

健寿体力測定会(1回目:令和4年10月2日)



「健寿ウォーカー」に宛てた「健寿ウォーカー通信(6月)」と独自ポイント制度を活用したイベント「健寿ウォーカー大抽選会」及び「ポールウォーク教室(令和5年1月14日)」の案内チラシ

**健寿ウォーカー通信**

地域の健康を促す。距離(歩数)だけでなく、健康(体力)が大切。健康寿命(平均寿命)を伸ばす。健康寿命(平均寿命)を伸ばす。健康寿命(平均寿命)を伸ばす。

**おすすめ筋トレメニュー**

**ハードブック**

- ①両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。
- ②両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。
- ③両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。両腕を肩幅より広げ、手のひらを床につける。

※社長のアドバイス  
●歩数の多い歩数(歩数)は、腰を引かずと歩幅を広く歩かせることで歩数を増やします。また、歩幅を広く歩かせることで歩数を増やします。

**ほーとんの新得意コーナー**

●健康を高めるには歩数の増やしたり運動を習慣化することが大切です!

【注意】  
ウォーキングシューズは必ず着用してください。  
ウォーキングシューズは必ず着用してください。  
ウォーキングシューズは必ず着用してください。

※お問い合わせ先  
〒250-0290 静岡県静岡市清水区 鳩山町健康センター 054-296-2590

鳩山町健康マイレージ事業からのお知らせ

**①ポールウォーク教室を開催します!**

今回は健康推進課の先生をお呼びして、ポールウォーキングの楽しさを体験していただきます。

日時:1月14日(土) 9時30分~11時  
場所:地域包括ケアセンター  
申込:12月14日(水)から健康センターへ電話で申込  
定員:15名(先着順)  
参加費:無料  
持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク着用  
お持ちの方はポールをご持参ください。  
【注意事項】  
雨天決行の場合は、事前に健康センターにご連絡ください。  
参加費は参加費としていただきます。参加費は参加費としていただきます。  
参加費は参加費としていただきます。

**②健寿ウォーカー大抽選会**

健寿ウォーカー大抽選会とは、ウォーキングを頑張っている方に、景品をプレゼントし、今後の継続を応援していく企画です。

抽選条件:7月より12月までに歩く  
【抽選方法】①1月中にたくさん歩く  
②2月3日までに歩数を送信する  
※月ごとの歩数は以下の方法で送信します。  
歩数計:マイレージ端末にかけ、自分の歩数計の「歩数」を押す  
アプリ:アプリを開き、下部にある「グラフ」ボタンを押す

【注意事項】  
7月とは令和4年7月、12月とは令和5年12月のことを指し、12月の歩数を比較し、12月の歩数が7月より多い方が抽選に当たります。  
抽選されたデータをもとに抽選対象者を決定するので、抽選された歩数を送信してください。  
12月の歩数が多かった場合は抽選の対象者となります。  
抽選後の発表は発表をもって代わらせていただきます。

担当:鳩山町健康センター 健康推進課