

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 東松山市

### ～毎日1万歩運動・プラス1000歩運動～

#### (1) 取組の概要

医学の進歩や公衆衛生の向上により、平均寿命が延びる一方で、食生活の欧米化や運動不足等によりがんや生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症などの介護を必要とする方々も増えています。

平成24年7月に国の「健康日本21」が定められ、また、埼玉県においても「健康埼玉21」とそれを実現するための3年計画「埼玉県健康長寿計画」が定められたことから、当市においても平成24年度より「ひがしまつやま健康プラン21」の内容と整合する健康長寿事業に取り組みました。

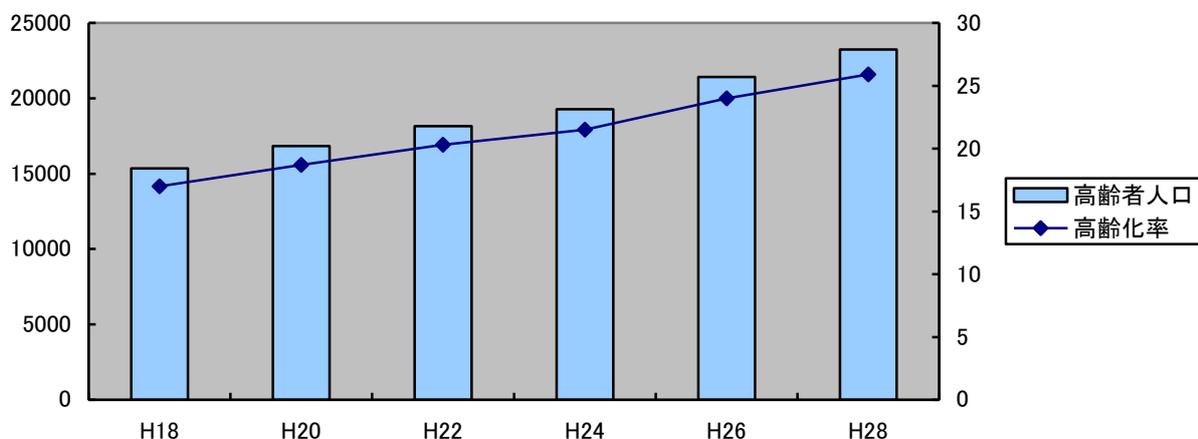
また、当市では、国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっています。このことから、ウォーキングによる健康づくりとして、生活習慣病の改善・健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」に取り組み、平成28年度においても継続して取り組んでいます。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

当市における平成28年の65歳以上の高齢化率は25.9%で、平成18年と比較すると45.7%の伸び率となっており、将来推計の平成37年の高齢化率は31.1%と推計されていることから、今後ますます高齢化が進展することが予想されています。

高齢化の推移と将来推計



(イ) 既存のウォーキング環境

東松山市ウォーキングセンターで行っている事業として、市内7つのウォーキングコース「ふるさと自然のみち」を活用したウォーキングイベント「ふるさと自然のみちウォーク」や、「花・歴史ウォーク」、「埼玉みてあるき」、「ネイチャーウォーク」を月1回実施しています。

また、市内7か所ある市民活動センターでは、「月例市民ウォーキング」を毎月1回実施しています。



(ウ) 取組の内容

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 事業名  | 健康長寿事業 「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」 |
| 事業開始 | 平成24年度～平成26年度                 |

※平成27年度よりウォーキング事業として継続実施

|      |   |
|------|---|
| 事業年度 | 平成28年度                                      |
| 事業名  | ウォーキング事業<br>(健康長寿事業 「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」) |
| 予算   | 33万2千円<br>・講師謝礼 27万円2千円<br>・郵便料 6万円         |
| 参加人数 | 「毎日1万歩運動」108人・「プラス1000歩運動」58人               |
| 期間   | 平成28年4月～平成29年3月                             |

## ① 参加者の募集（平成28年5月～）

「毎日1万歩運動」（平成28年5月～6月）

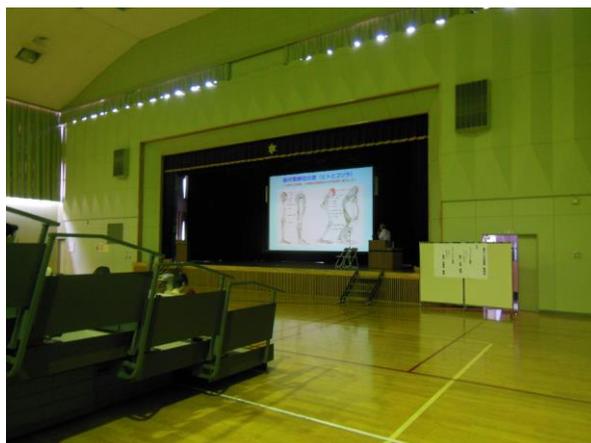
広報紙による募集のほか、集団健診の待ち時間を利用し、受診者を対象に運動の概要と効果を説明するとともに、ウォーキングによる健康づくりを提案し、参加者を募りました。希望者には、ウォーキング推進室や市民活動センターで申込みを行ってもらい、108名から参加申込みがありました。

「プラス1000歩運動」（平成28年5月～随時）

チラシ・申込書の設置及び配布箇所を増やし、市民に向けた周知・PRに努めました。また、市が主催するウォーキング事業への参加者に向けて運動参加を呼び掛けました。

## ② 毎日1万歩運動講演会（平成28年7月2日）

参加申込者を対象に、「ウォーキングと健康」、「ウォーキングと栄養」と題して講演会を開催しました。



## ③ 参加者の体力測定（平成28年7月2日・12月17日）

参加者には、運動前と運動後で体力測定（身長・体組成計・握力・足関節底屈筋力・股関節外転筋力・股関節内転筋力・脚伸展筋力・足把持筋力・10m歩行速度・長座体前屈・開眼片足立ち・ファンクショナル・リーチ）を行い、運動前と運動後を比較してもらいました。



④ ウォーキングと記録報告（平成28年7月～平成28年12月）

各自、毎日1万歩を目標にウォーキングを実践、その記録を月ごとの「ウォーキング日誌」に記入してもらい、翌月にウォーキング推進室に提出していただきます。

【記録カードの項目】

毎日測定 歩数（各自で記録）

毎月測定 体重、血圧、腹囲（各自で測定）

その他、筋力トレーニングのチェックリスト、本人コメント欄

⑤ 記録の集計（平成29年1～3月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数記録を集計します。

⑥ 記録の分析（平成29年3月）

記録を集計し、集計結果については、大東文化大学教授と共同で分析し、効果把握を行います。

⑦ 参加者へのフィードバック（平成29年3月）

全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布予定。

⑧ 健康長寿講演会（平成29年1月29日）・健康推進課

市民の方々を対象に、口腔保健をテーマとした「健康長寿講演会」を開催予定。

(エ) 取組の効果

① 健康増進の効果

平成26年度の分析評価で、日常的にウォーキングを実施することで、下肢筋力や歩行速度の改善、中性脂肪やHDLコレステロールなどの血液検査結果の改善が見られました。

|            | 平成26年度      |             |
|------------|-------------|-------------|
| 分析対象者数     | 59人         |             |
| 実施時期       | 実施前         | 実施後         |
| 中性脂肪       | 147.6 mg/dl | 114.5 mg/dl |
| HDLコレステロール | 61.1 mg/dl  | 68.3 mg/dl  |

② 医療費の削減効果

平成26年度の分析評価で、毎日1万歩運動を継続することで、参加者1人当たり、医療費を1年間で23,846円抑制できることがわかりました。

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 学識経験者の知見を活用したこと

体力測定の実施にあたっては、大東文化大学スポーツ健康科学部琉子教授の助言、指導を受け実施しました。

また、分析評価についても、昨年に引き続き琉子教授にお願いし、事業評価をまとめる予定です。

### ② ウォーキングイベント

「ウォーキング事業」に関心を持ってもらう市民を増やすため、東松山市ウォーキングセンターで実施している「ふるさと自然のみちウォーク」、「花・歴史ウォーク」、の実施日を一部土曜日や日曜日に開催しました。

また、埼玉県内のウォーキング大会、県内の名所を見て歩き、いつもと違った空間を楽しみながら歩く「埼玉みてあるき」では、埼玉県マーチングリーグに加盟している5つのウォーキング大会に参加するなど、参加しやすい環境を整えるとともに、日本スリーデーマーチ参加に向けた「快適ウォーキング教室」や「ステップアップウォーキング講座」を開催しました。



## (カ) 課題、今後の取組

### ① 参加者数の伸び悩み

平成29年度に事業を開始する「埼玉県健康マイレージ制度」において、「毎日1万歩運動」及び「プラス1000歩運動」を効果的に取り入れることで、新規参加者の拡大に繋げたい。また、足腰が弱っているリハビリ患者や高齢者向けに、「ポールウォーキング」を取り入れた講座や教室を開催して参りたい。

### ② その他の取組

「ハッピー体操」及び「スマイルウォーク」（高齢介護課）の普及・推進を継続して参りたい。