

健康長寿に係る先進的な取組事例

ときがわ町

～グッと楽！ウォーキングチャレンジ～

1. 取組の概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、埼玉県が実施している健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施。

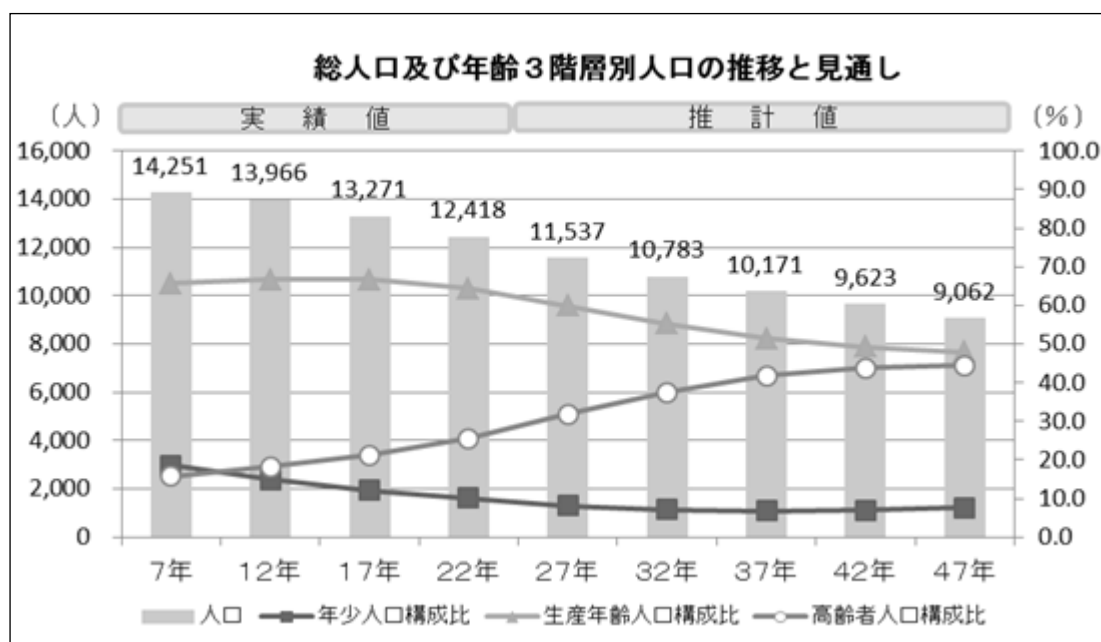
高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかなくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

この取り組みは、長期にわたり継続することが望ましいため、その事業費については最低限度の費用を見込み事業を開始した。

2. 取組の契機

1) 総人口及び年齢3階層別人口の推移と見通し

全国的に少子高齢化が進むなか、ときがわ町においても少子高齢化と人口の減少が続いており、今後ますますこの状態が進むと見込まれます。なお、平成28年4月1日現在の総人口は、11,780人となっています。

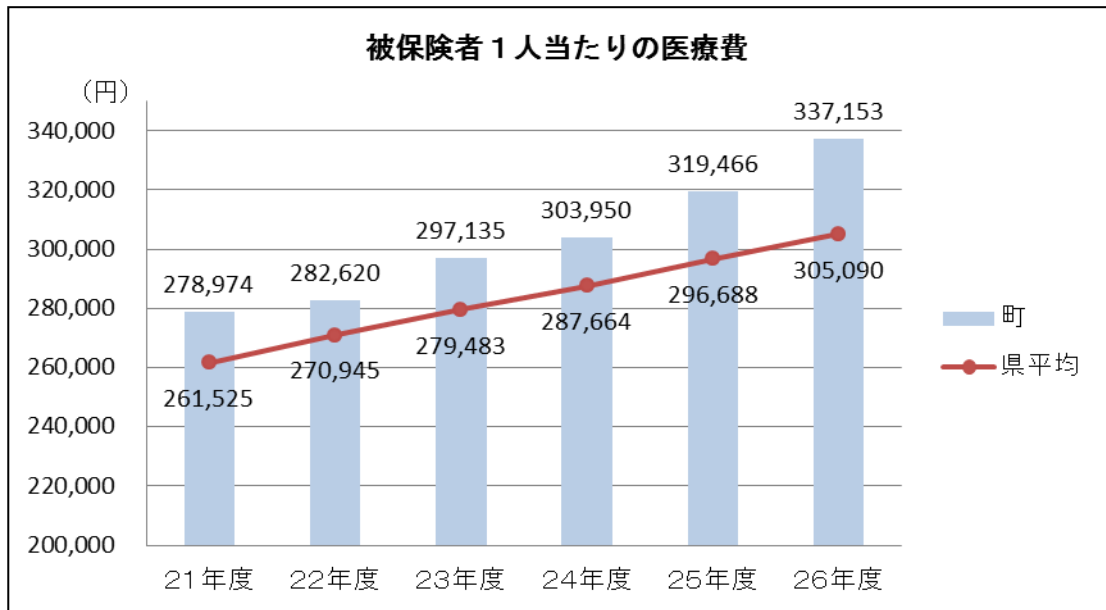


出典：実績値は「国勢調査」、推計値は「ときがわ町人口ビジョン」の独自推計（パターン3）

※ 年少人口：15歳未満の人口、生産年齢人口：15歳以上65歳未満の人口、高齢者人口：65歳以上の人口

2) 国民健康保険医療費の状況

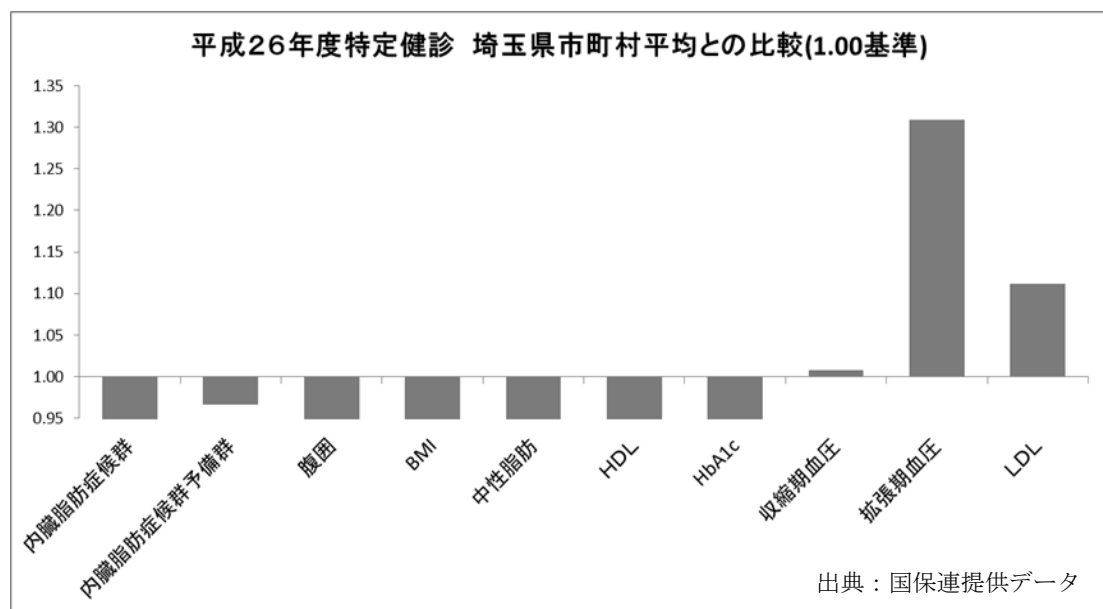
町の国民健康保険では、被保険者1人当たりの年間医療費の推移をみると年々増加しており、また県平均と比較しても高い水準となっています。



出典：国保連提供「連合会情報」速報値

3) 特定健診受診結果

国民健康保険が平成26年度に実施した特定健診で、基準値を超えた被保険者の割合を、埼玉縣市町村平均を1としたときの町の比較表です。



出典：国保連提供データ

拡張時血圧と LDL(悪玉)コレステロールが高い結果から、血圧異常・悪玉コレステロール過多の課題を抱える方が多く、動脈硬化から高血圧・脳梗塞・心筋梗塞等の循環器系疾患が発症しやすい状況にあると考えられます。

このほかのデータからも、脳や心臓などの循環器系疾患及び糖尿病や腎不全などの医療費が高く、これらの疾病が医療費を押し上げている原因であり、これらはいずれも生活習慣に起因する疾病です。

4) 健康づくりへの意識調査結果（健康長寿実証事業）

「Q 健康づくりのためにしてみたい運動は？」（複数回答）

順位	30歳代	40歳代	50歳代	60-64歳
1位	ストレッチ 42.9%	ウォーキング 48.1%	ウォーキング 52.3%	ウォーキング 53.7%
2位	ヨガ 41.5%	ストレッチ 47.6%	ストレッチ 47.4%	ストレッチ 43.7%
3位	筋力トレーニング 41.0%	ヨガ 36.9%	トレッキング 25.3%	トレッキング 31.9%
4位	ウォーキング 40.5%	筋力トレーニング 29.6%	筋力トレーニング 22.7%	筋力トレーニング 23.6%
5位	バドミントン 20.5%	トレッキング 27.5%	ヨガ 21.1%	ラジオ体操 18.5%

各年代とも「ウォーキング」や「ストレッチ」が高く、50歳代以上では「ウォーキング」が5割台となっている。また、「トレッキング」が50歳代で2割台、60～64歳では3割となっている。

このことから、手軽なウォーキングに需要があることがわかります。

3. 取組の内容

事業名	グッと楽！ウォーキングチャレンジ事業		
事業開始	平成28年度～		
予算	896千円		
	報償費（講師謝金、看護師等）	213千円	
	需用費（歩数計、啓発資料等）	378千円	
	役務費（郵送料）	35千円	
	委託料（運動教室、分析評価）	270千円	
参加人数	20歳以上の住民対象 100人		
期間	平成28年7月～平成29年2月		
実施体制	保健センター、体育センター、トレーニングセンター		

①参加者の募集

事業概要や目的について、広報紙への掲載、集団特定検診会場や保健センター事業で参加者にチラシの配布等を行った。

②開講式 7月 4回

事業の説明、身体測定、体力測定、健康診断結果の回収、運動教室の実施

③ウォーキングの実施 7～2月



参加者には毎日の歩数を記録用紙に記入し、毎月開催する講座の受付に提出してもらい参加者の運動データを把握する。

④第1回講習会 8月 2回

身体のメンテナンス講習会

健康運動指導士により、体の柔軟性を高める運動前後のストレッチの方法や、トリガーポイントを意識して、筋肉の疲労をためずにウォーキングを継続できるよう、体のメンテナンスの必要性とその方法について講習を行う。

⑤第2回講習会 9～10月 2回

筋力アップ講習会

健康運動指導士により、ゴムバンドなどを利用して自宅で簡単にできるトレーニング方法について講習を行う。

⑥第3回講習会 10月 1回

屋外ウォーキング①

ウォーキングの前に健康運動指導士による「運動講習会4スタンス理論について」を実施し、タイプに合わせた運動理論の講習を行った。

その後、昨年度に「川のまるごと再生プロジェクト」にて整備した「ときがわ水辺の道」の一部に設定した、1週2,400mの「スモールチェンジコース」を参加者全員で歩いた。

⑦第4回講習会 11月 1回

栄養講演会

昨年度に包括協定を締結した、女子栄養大学の生涯学習講師に依頼し、「血管を若々しく保つための食生活」について講演会を開催した。

また、講演前に「TOKIGAWA ストレッチ」の講習も行う。

⑧第5回講習会 12月 1回

屋外ウォーキング②

歩く前に健康運動指導士によるウォーキング指導（歩くことの効果と頻度、強度について）を行ってから、「ときがわ水辺の道」全長7.3kmのコースの一部を使い、およそ4km、1時間ほど歩いた。

⑨第6回講習会 1月 1回

運動教室 予定

⑩閉講式 2月 2回

運動教室 身体測定 体力測定等



4. 取組の効果

1) スモールチェンジ活動との連携

「スモールチェンジ わずかなことから始めよう」をスローガンに町で取組んでいる行動変容活動と連携し、まずは歩数計を身に付けること、そして普段の運動量を知ることから始めた。これにより歩くことへのハードルを少しでも下げ、参加者層を広げることができた。

2) 運動継続のキッカケ

定期的に実施する講習会に参加することで仲間づくりもでき、また、毎日歩数を記録することで、意識して歩く機会が増加しているとの声が聞こえるようになった。

3) 地域資源の再発見

「川のまると再生プロジェクト事業」にて整備したウォーキングコースの活用を進め、歩くことにより目にすることができる、地域の魅力を再発見することができた。



5. 成功の要因、創意工夫した点

1) スモールチェンジで実施

まずは普段の運動量を数値で確認することから始め、次に目標を現状より少し上に設定し、その後は徐々に目標を高めていくような導入を行い、参加者の継続しやすい内容とした。

2) 参加しやすい日程を設定

若い方たちが参加しやすい事業をめざし、通常は平日昼間の事業を計画しがちだが、土曜日や夜間メニューも用意し参加者が参加しやすいよう配慮した。

3) 保健事業等の啓発

各回の講座案内に、保健センターで実施する健診、予防接種などのチラシや、町の事業のお知らせなどを同封しPRを行った。

6. 課題、今後の取組

1) 課題

本事業の目的である生活習慣病の予防や医療費抑制は、その成果が出るまでに時間もかかり見えにくい。データの比較ができるよう事業を長期間継続して実施する必要がある。

参加者層の拡大のため、コース分けや開催時間の分散を計画したが、思い通りの結果には繋がらなかった。従来から健康づくり事業に参加している方たちが多かったため、新たなアプローチによる事業の広がりへの検討を要する。

2) 今後の取組

事業への参加者確保・拡大が第一である。特定健診の結果などにより、リスクの高い傾向にある方たちに事業への参加を促すなど、運動が必要な人のピックアップと参加への働きかけが必要である。

また、今年の参加者による、口コミの勧誘にも期待をしている。