

健康長寿に係る先進的な取組事例

上里町

～健康サイクルかみさとプロジェクト「毎日1万歩ウォーキング」～

(1) 取組の概要

上里町では、健康増進の機運を町全体で盛り上げ、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざし、「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」を理念とする『上里町健康づくり推進総合計画』を策定した。

そこで、事業効果が実証されている、埼玉県の『健康長寿埼玉プロジェクト 毎日1万歩運動』に参加し、様々な関係者と連携しながらこの計画を推進していくことになった。

本事業では、個人のペースにあわせてウォーキングを行ってもらい、筋トレの実践や栄養バランスのよい食事の摂り方についても学べることから、「食べて！（食）・動いて！（運動）・輝いて！（人づくり）」の3つの柱で健康的な生活習慣サイクルの形成を築く。さらに、本事業終了後も参加者が中心となり、多くの住民に健康づくりを推進できるような仕組みも作りたいと考えている。

(2) 取組の契機

(ア) 生活習慣病の現状と課題（上里町健康づくり推進総合計画より）

上里町では、脳血管疾患の年齢調整死亡率や慢性腎不全の医療費割合が高く、特定健診の結果からは、肥満でない高血糖の人の割合も高い状況であることがわかった。

これらの現状から、血糖のコントロールを改善することにより、動脈硬化を防ぎ、脳血管疾患や腎不全にならないような健康づくり支援策が必要である。

(イ) 運動習慣のある人の数が少ない

平成27年に行った「健康づくりと食育に関するアンケート」では、運動習慣のある人の割合が42.4%であった。『上里町健康づくり推進総合計画』の目標では、平成37年度までに50%を目指している。

(ウ) 「こむぎっちウォーキングコース」の完成

平成27年度に、生涯学習課が日本女子体育大学と共同で作成していた「こむぎっちウォーキングコース（4コース）」が完成し、保健センターに看板が設置された。今後は、ウォーキングコースの周知と実際にどのように利用してもらうかを検討する。



* 「こむぎっちウォーキングコース」の看板

(エ) 取組の内容

事業名	健康サイクルかみさとプロジェクト 毎日1万歩ウォーキング
事業開始	平成28年度

	平成28年度			
予 算	5,014,843 円 ・講師謝金 90,000 円 ・消耗品費 44,323 円 ・委託費 2,570,400 円 ・備品購入費 1,327,320 円 ・使用料及び賃借料 982,800 円			
対 象 者	20～74歳の町民（運動制限のない方）			
参加人数	99人 年齢内訳は以下のとおり			
	20～29歳	2人	50歳～59歳	5人
	30～39歳	9人	60～69歳	54人
	40～49歳	8人	70～74歳	21人
期 間	平成28年8月～平成31年3月（3年間）			
実施体制	日本女子体育大学、(株)タニタヘルスリンク、(株)メディアース・ビケン、生涯学習課、健康保険課（保健センター）			

① 参加者の募集（平成28年7月）

広報かみさとへ記事を掲載し、同時に特定健診の結果にチラシを同封したり、健診会場でも周知を行なった。この他、自主グループの会に事業の説明に伺った。

また、若い世代の参加を促すため、乳幼児健診時に事業の説明をしたり、町内在住の上里町役場職員にも声かけを行った。

参加決定者には、同意書や生活習慣アンケートおよび食物摂取頻度調査（FFQ）を送付した。

② 開講式の開催（平成28年8月）

参加者を2グループに分け、半日ずつで、活動量計の説明を行う導入セミナーおよび体組成測定（タニタ）や体力測定（日本女子体育大学）を実施した。体力測定項目については事前に日本女子体育大学と検討した。



* 体組成測定の様子



* 体力測定の様子

長座体前屈、握力、立ち上がりテスト、10m歩行テスト、最大2歩テスト、開眼片足立ち（6項目）

③ 血液検査 1 回目（平成 28 年 9 月）

今年度の特定健診（国民健康保険加入者）および会社や医療機関で検査を実施した場合は血液検査データの提出をお願いした。それ以外の方は、保健センターに来所してもらい、血液検査（メディアース・ビケンへ委託）を実施した。

④ ウォーキングの開始（平成 28 年 9 月～平成 29 年 3 月）

参加者は、毎日活動量計を身に付けてもらいウォーキングを実施。保健センターやコンビニに設置されているデータ送信機器から毎月 1～2 回程度歩数データを送信する。

⑤ 教室の開催（平成 28 年 9 月～平成 29 年 3 月）

日本女子体育大学と定期的に打合せをして、ウォーキング教室や食事教室、筋力アップトレーニングの教室を月に 1 回程度実施する。ウォーキングでは、歩数のみでなく、運動強度を意識するよう指導を行う。また、ウォーキングコースを監修した生涯学習課に安全なコースの詳細を教えてもらいながら実施した。

⑥ 情報提供（平成 28 年 9 月～随時）

毎月 1 回程度、「上里町 めざそう！10,000 歩ウォーキング てくてく通信」というレターを作成し、データ送信忘れの予防や健康情報および各種教室などの情報提供を行う。

⑦ 歩数データの集計（平成 28 年 9 月～）

月ごとの歩数データをまとめ、上位 30 名までを保健センター内に掲示する。

⑧ 生活習慣アンケート等の実施および体力測定 2 回目（平成 29 年 1 月）

2 回目のアンケートを参加者に送付し、返信してもらう。
2 回目の体力測定も実施する。

⑨ 血液検査・体組成測定 2 回目（平成 29 年 2 月）

参加者全員に 2 日間に分けて、血液検査・体組成測定を実施。

⑩ データの分析（平成 29 年 2 月）

医療費の分析も含め、各種データを集計し、集計結果については、日本女子体育大学と共同で分析し、効果把握を行う。

⑪ 参加者へのフィードバック（平成 29 年 3 月）

分析結果については、体力測定や食事調査の結果を参加者本人に返却する他、教室全体の効果として、広報やホームページでも公表する。さらに、日本女子体育大学との共同研究として学会等へ発表を予定している。

⑫ 閉講式（平成29年3月）

平成28年度のまとめとして、閉講式を実施する。全体のまとめや次年度以降の取り組みについて話し合う。（自主グループ化の検討）

（オ） 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

日常的にウォーキングを取り入れることで運動習慣ができ、生活習慣病の予防効果が期待できると考えられる。

② 地方自治体にとっての効果

国保の医療費の分析は、今後行う予定。

本事業をきっかけに日本女子体育大学と上里町との間に包括的な連携協定を締結した。健康づくりをはじめ、さまざまな分野で協力をいただくことができ、上里町の活性化が期待される。

（カ） 成功の要因、創意工夫した点

① 『上里町 めざそう！10,000歩 てくてく通信』の発行

モチベーションの維持及び次回のお知らせや情報発信を行うため、月1回発行し手渡しや郵送をしている。

② ICT技術の活用

データの収集が容易になり、データの集計も簡単にできる。参加者も自分のデータをパソコンやスマートフォンからいつでも確認でき、グラフ等でわかりやすく歩数などが見られるため、モチベーションの維持にもつながっている。

また、保健センターに通信機器や体組成計が設置されたことにより、本事業参加者以外の住民にも間接的なPRとなっている。

③ 学識経験者や民間業者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、日本女子体育大学古泉准教授の助言を受け実施した。また、活動量計や体組成計については（株）タニタヘルスリンクのサポートにより、参加者の質問等にも円滑に対応できた。

体力測定や食事調査については、結果を本人に返すだけでなく、准教授の指導のもと教室等で学生が中心となり、全体の結果や今後の取組みについても説明してもらった。学生の若いパワーをもらい、参加者が楽しく参加している。

④ 健康長寿サポーター養成講習の実施

運動や食生活だけでなく、健康づくり全般に関心を持ってもらうため、食事教室と同時に健康長寿サポーター養成講習を実施した。

⑤ 上里町いきいきスタンプラリー対象事業

各種がん検診を受診し、あわせて健康に関する町の事業に参加すると、スタンプを押印してもらえる。スタンプ数が賞品交換条件を満たした方にはこむぎっちグッズをプレゼントしている。毎日1万歩ウォーキングを対象事業に追加し、スタンプラリー事業に参加を促すことで総合的に健康づくりをバックアップした。

平成28年度 上里町いきいきスタンプラリー	
※ご記入ください、個人情報適切に管理いたします。	
氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
電話番号	0495- (携帯電話の方)
保健センター管理欄	
受付日	月 日
番号	
交換	① ②

*いきいきスタンプラリーカード

⑥ ウォーキングコース等の活用

生涯学習課で作成したウォーキングコースやサーキットトレーニングコースを活用し、日頃の健康づくりに役立ててもらえるよう教室で紹介した。



*サーキットトレーニングコースを活用した教室の様子

(キ) 課題、今後の取組

① 若い世代の参加者が少ない

生活習慣病予防や健康づくりを実施するには若い頃からの取組みが必要となる。今後は、若い世代の方が参加しやすい環境づくりを検討していきたい。

② 本事業参加者以外の住民への周知

本事業の参加者は3カ年で200人を見込んでいるが、参加していない住民の方のように健康づくりの取組みを周知していくのが課題である。

③ 自主グループ化へ向けて

参加者が事業終了後もウォーキングを継続していき、さらに、リーダーとなって地域ごとに健康づくりを広めてもらえるような仕組みを考えていきたい。