

ウォーキングで健康寿命をのばそう ～健康長寿埼玉プロジェクト 東松山市における取組について～



東松山市健康福祉部健康長寿推進室

こやなぎ なおき
小柳 直樹

1 はじめに

当市では、埼玉県が平成24年度から推進している「健康長寿埼玉プロジェクト」のモデル都市として、これまでに生活習慣の改善を目的とした「健康を守り隊」や65歳以上の高齢者を対象にした優待制度である「いきいきパスポート事業」等、14の事業に取り組んできました。

今回はその中から、当市の市民にとって身近であるウォーキング（当市では毎年11月に日本最大のウォーキング大会である「日本スリーデーマーチ」が開催されるため）に関する2事業、「毎日1万歩運動」と「プラス1000歩運動」の、平成25年度の事業概要や成果についてご紹介したいと思います。これら2つの事業の目的としては、①いつでもどこでも誰にでもできるウォーキングをライフスタイルとして定着させること、②ウォーキングの健康への効果を検証すること、の2点となります。

2 「毎日1万歩運動」について

「毎日1万歩運動」では、参加者に歩数計を貸与し、毎日1万歩を目標に6か月間（8月～1月）毎日歩数を計測していただくとともに、運動と栄養に関する講座（写真1）を開いたり、正しい歩き方を学ぶためのウォーキング教室（写真2～3）を開催しました。

また、参加者には運動の前後（7月と1月）に体力測定（写真4～5）や血液検査を行っていただきました。

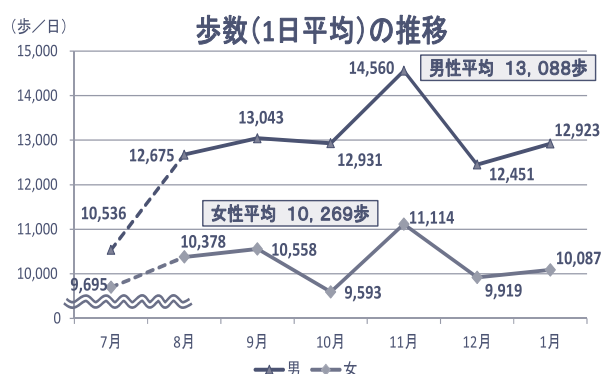
参加者につきましては、公募で117人（男性54

人・女性63人）が集まり、その中で運動前後の分析が可能な人が98人でした。1万歩達成者の割合は66%（98人中65人）で、平均歩数は11,645歩（男性平均が13,088歩、女性平均が10,269歩）となり、男性の方が歩数が多い結果となりました。（図1参照）



（写真1）運動と栄養に関する講座

図1





(写真2) ウォーキング教室 指導者による実演



(写真3) ウォーキング教室 参加者への指導

早足ストライドについては6.1cm (77→83.1)、早足歩行速度についても9.1m (117.3→126.4) と共に向上し、歩幅が大きくなり歩行速度が上がったことが確認されました。このことから、参加者のADLがかなり向上したものとされます。

血液検査の結果を見ますと、中性脂肪の値が31.2mg/dl (147.1→115.9) 低下しました。このことは脂肪が燃焼されたことを示しており、脂質代謝の改善が認められました。これからも継続して運動を行うことにより、メタボリックシンドロームの改善に役立つと考えられます。また、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールが6.9mg/dl (61.1→68.0) 増えていたことは、病気の予防が期待され、健康寿命の延伸につながるものと思われます。

また医療費の検証につきましては、参加群と対照群（参加者と同姓で生年月日が近い人）の医療費

データ（国保）を用いて、1人当たりの1か月の医療費を比較しました。月当たりの総医療費（H24.8～H26.1の平均）では、参加群が30,674（円／月）、対照群が35,550（円／月）となり、1人当たり4,876（円／月）の差（年額で1人当たり57,918（円／年））となりました。（表1参照）

表1 参加群と対照群の医療費比較
(平成24年8月～平成26年1月)

(円)

	総額	月額	年額
参加群	552,132	30,674	368,088
対照群	639,908	35,550	426,006
差	87,776	4,876	57,918



(写真4) 体力測定 股関節内転筋の測定



(写真5) 体力測定 開眼片足立ちの測定

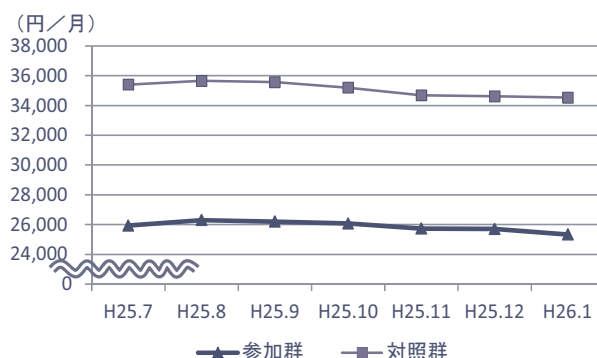
3 「プラス1000歩運動」について

「プラス1000歩運動」では、「毎日1万歩運動」と同様に歩数計を配布し、3か月間（7月～1月のうち任意で）毎日の歩数を計測していただくとともに、毎月体重・腹囲・体脂肪率・血圧を測定していただき、終了後にはアンケート調査も実施しました。

参加者につきましては、公募、地元企業や団体等で7,252人が集まり、その中で歩数の前後比較が可能な人が3,465人でした。プラス1000歩達成者の割合は38.2%（3,465人中1,325人）となりました。歩数は平均657歩（6,887→7,544）で、目標のプラス1000歩には届きませんでしたが、全体的に歩数は増加しました。体重は0.4kg減少（60.9→60.5）、腹囲は0.7cm減少（81.2→80.5）、体脂肪率は0.4%減少（23.9→23.5）、血圧（上）は1.1mmHg低下（122.8→121.7）、血圧（下）は0.9mmHg低下（75.2→74.3）となり、数値は僅かながら全てよい方向を示し、健康増進の効果があったと認められます。

また医療費の検証につきましては、「毎日1万歩運動」と同様に、参加群と対照群（参加者と同姓で生年月日が近い人）の医療費データ（国保）を用いて、1人当たりの1か月の医療費を比較しました。月当たりの総医療費（H24.8～H26.1の平均）では、参加群が25,496（円／月）、対照群が34,565（円／月）となり、1人当たり9,069（円／月）の差（年額で1人当たり108,828（円／年））となりました。（図2参照）

図2 医療費（1人当たり）の推移



次にアンケート調査につきましては、「よく眠れるようになった」、「食欲が出た」、「疲れにくくなった」等、体調面の変化を実感された人が多く、また「体を動かすようになった」、「ウォーキングが習慣になった」、「車を使うことが減った」等、生活習慣が改善された人も多くいる等、「プラス1000歩運動」によって身体状況だけでなく健康意識も向上したことを示しています。（図3・4参照）

図3

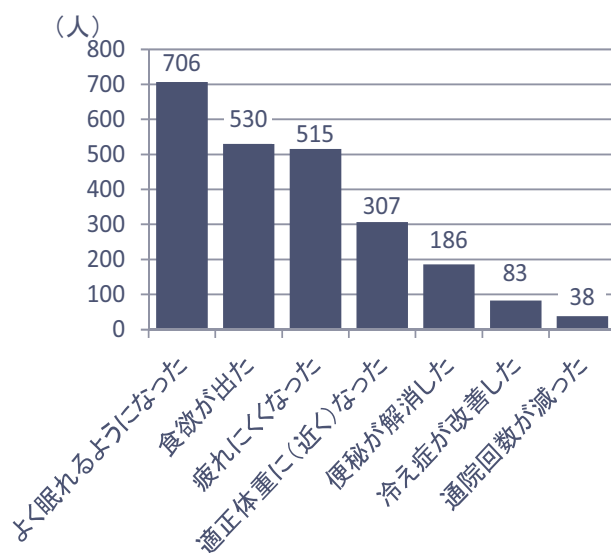
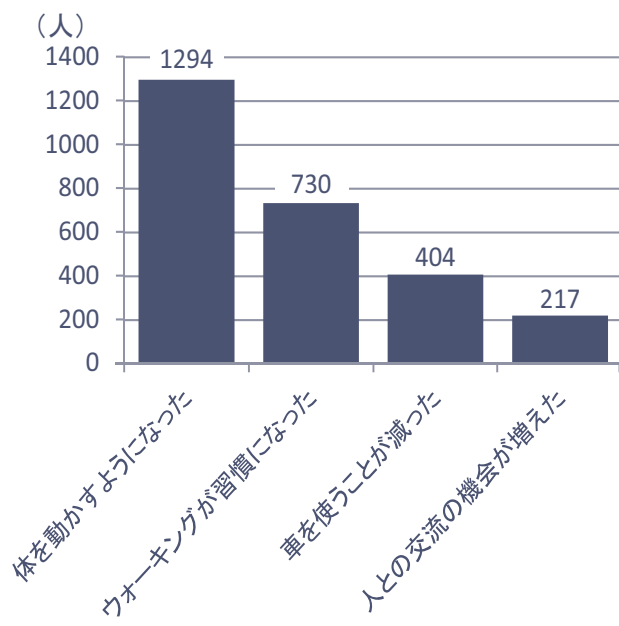


図4



4 今後の課題について

まず「毎日1万歩運動」では、体力要素（主に筋力）で一部向上が認められない項目もあったことから、正確な歩行運動や自宅でも簡単にできる筋力トレーニングを伝えることで、更に効果的なウォーキングが行えるよう技術指導をしていくことが必要であると考えます。

次に「プラス1000歩運動」では、今後も多くの人に運動を継続してもらうことが更なる医療費抑制につながるものと期待されることから、広く市民に広報し、更なる普及啓発活動を行うことが重要であると思われます。