



膝間力測定

足指力測定

健康になりまっする教室

特集
2

健康寿命のばしマッスルプロジェクトで楽しく健康に

健康寿命のばしマッスルプロジェクトとは？

40歳以上の市民を対象に、「いろは健康ポイント事業」と「健康になりまっする教室」を実施して、健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指す取組。

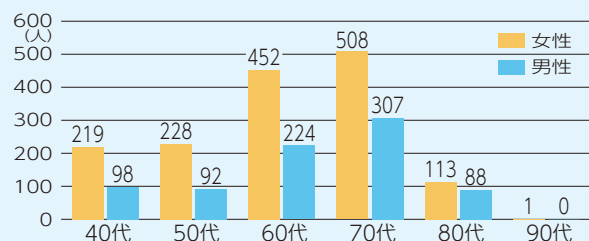
いろは健康ポイント事業

ウォーキングや健康プログラムへの参加などで、商品券に交換できるポイントが付与される事業。参加者は、市から貸与された歩数計を携帯し、市内に設置された専用端末にタッチすることで、歩数や血圧、体組成のデータを確認でき、楽しく健康づくりを継続できる。

健康になりまっする教室

有酸素運動としてノルディックウォーキング・ポールウォーキングを取り入れ、筋トレや食事コントロールの指導も受け、しっかりと健康づくりに取り組むことができる教室。

<年代別参加者数>



志木市が、埼玉県補助金を活用して平成27年度から実施している「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」には、現在2,330人の市民の皆さんが参加しています。今月号では、プロジェクトの取組状況や実施効果などについてお伝えします。



問合せ／健康政策課 内線2471

平成27年度に事業がスタートし、市民の皆さんにも好評の「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」は、着実に効果を上げています。今年度は、いろは健康ポイント専用端末「あるこう！かざすくん」をコンビニエンスストアへ増設し、新たに「歩数ランキング機能」や「スタンプリナー機能」の追加を行うなど、「歩くこと」をもっと楽しんで続けてもらえるような環境づくりを進めています。

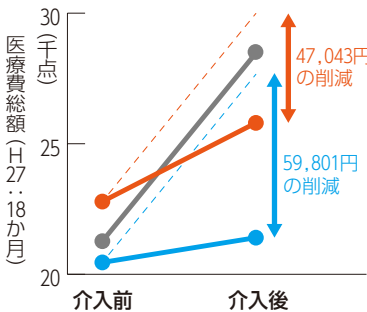
3年目の取組
ウォーキングをもっと楽しく

<実施効果>

項目	成果	効果
平均歩数	【男性】40-74歳：8,800歩 75歳以上：7,800歩 【女性】40-74歳：7,800歩 75歳以上：7,500歩 維持・増加	体脂肪燃焼
アクティブ歩数*	平均歩数に占める割合が 全世代で7割超	体脂肪燃焼
腹囲	1.1センチ減 (94.2cm→93.1cm)	メタボ改善 ※BMI25以上の人
BMI	①痩せ型→腹囲減・BMI増 ②普通型→腹囲減・BMI維持 ③肥満型→腹囲減・BMI減	①体重増・筋肉量増 ②筋肉量維持・増 ③体重減・筋肉量増
足指力	0.8Kgf増加 (3.9kgf→4.7kgf)	転倒リスク軽減
開眼片足立ち	9.7秒増加 (65.6秒→75.3秒)	要介護リスク減
LDL コレステロール	10.3mg/dl低下 (160.0mg/dl→149.7mg/dl)	動脈硬化リスク減

※アクティブ歩数…3メッツ以上の早歩き歩数

<医療費への影響>



- 27年度対照群
対照群：
212,682円→284,718円
(1.34倍、+72,036円)
- 27年度ポイント事業
ポイント事業群：
227,852円→257,982円
(1.13倍、+30,130円)
- 27年度運動教室
運動教室群：
204,547円→214,027円
(1.05倍、+9,480円)

分析：山下 和彦 大阪大学大学院特任教授



やました かずひこ
▲山下 和彦先生
(大阪大学大学院特任教授)
志木市健康づくり市民推進協議会会長

質の良い歩行は、糖尿病や高血圧などに有効

健康寿命のばしマッスルプロジェクトは2年が終わり、順調に成果が得られています。成果の一例として、歩数の平均は40-74歳群で約9,000歩、75歳以上群で約8,000歩でした。そのうち3メッツ*以上の早歩き割合は7割を超え、質のよい歩行ができていることがわかりました。糖尿病や高血圧などの慢性疾患にも質のよい歩行が有効です。

医療費は調剤を含め、一人当たり国保対象者で約5万円、後期高齢者で約13万円の削減効果が認められました。また、慢性疾患や睡眠障害を持つ人の医療費も抑えられ、本事業を進める目標が達成されつつあります。これからもしっかりと歩いて健康を維持・向上して、少しでも薬を減らすことができれば、これからの皆さんの健康により効果が期待できると思います。

※メッツ…身体活動の強さを表す単位

体重は10キロ減り、薬の服用もなくなり健康に

糖尿病の治療のために、服薬をしたり、やせるために一人で歩いていたりしたのですが、HbA1cが7.0台のままで一向に下がりませんでした。そんなときに、すぎる思いで参加したのが健康寿命のばしマッスルプロジェクトでした。

今では、運動量が増えて、プロジェクト参加前に比べて体重は10キロ減、HbA1cは6.5まで低下し、複数飲んでた薬をすべてやめることができました。まっする教室の調理実習で塩分を控えることの大切さもわかり、毎日の食卓も工夫できるようになったため、家族にもその成果が及んでいます。こうした体験から、もっといろいろな勉強をして地域に自分のような人を増やしたいと、スマート・ウォーク・リーダー育成講座にも参加しています。



うちだ みさえ
▲内田 美佐江さん
(中宗岡在住)

2年間の成果は？

プロジェクトに平成27年度から参加している人の実施効果と医療費への影響をご紹介します。

腹囲や足指力など
7つの項目が改善

歩行習慣を楽しくつけることで、慢性疾患や変形性膝関節症の予防や改善が期待されます。実施効果(左上の表)では、体格に関わらず

医療費の削減効果
教室参加者で約6万円

腹囲がすっきりし、足指力(⇨転倒に関わる指標)はすべての年齢で改善し、特に筋力が低く転倒リスク群であった人の向上率が大きいことがわかりました。

医療費を調べてみると(左下の表)、ポイント事業の参加者では4万7千43円、健康になりまっする教室の参加者では5万9千801円の削減効果が確認できました。特に、高血圧などの慢性疾患を複数もつ人の医療費が改善し、日中もしっかり活動でき、生活習慣が改善した成果だと考えます。