

健康寿命のばしマッスルプロジェクトで ますます健康に！

楽しく参加してます！



健康になりまっする教室月曜日(午後) コースの皆さん

問合せ／健康政策課 内線2479

市では、現在、「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり」をスローガンに掲げ、市民力を生かした健康づくりを進めていて、昨年10月からは、県の補助金を活用し、「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」に取り組んでいます。

40歳以上の市民を対象としたこのプロジェクトには、「いろは健康ポイント事業」と「健康になりまっする教室」の2本柱があり、昨年度は、いろは健康ポイント事業には1千16人が、健康になりまっする教室には、155人の参加がありました。

2年目を迎えた今年度は、両方でおよそ1千700人の皆さんが参加しています。今月号では、平成27年度実施時の各種データ分析から見た事業の効果とともに、事業の様子を紹介します。

いろは健康ポイント事業

市が貸与する歩数計を携帯し、市内26か所に設置した専用端末「あるこう！かざすくん」にかざすことで歩数と体組成計データが送信されます。歩数を伸ばすことや対象の健康プログラムに参加することで、ポイントが付与され、500円(500ポイント)単位で志木市商工会の商品券と交換できます。



現在、市役所や志木駅、柳瀬川駅、各公共施設などに設置されている「あるこう！かざすくん」ですが、今後、新たに郷土資料館などへの増設を予定しています。

健康になりまっする教室

「歩くこと」「筋力アップトレーニング」「食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細かく行い、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ながら、健康づくりに取り組む教室です。

市民体育館、総合福祉センター、秋ヶ瀬スポーツセンター、健康増進センターの4会場で実施していて、健康運動指導士による健康づくりに最適な運動や筋力アップトレーニングの直接指導に加え、管理栄養士による食生活指導を行っています。



▶健康運動指導士からの直接指導



▶管理栄養士からの食生活指導

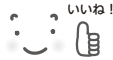


事業の効果がでています

平成27年度事業報告

平成 27 年 10 月から平成 28 年 3 月までの 6 か月間の歩数や BMI 値などのデータをもとに、東京医療保健大学教授の山下和彦さんによる効果測定を行いました。

1 歩数の増加

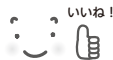


10月から翌3月までのうち、前半の2か月と後半の3か月の平均値で比べてみると、歩数計を携帯して歩数が見える化したことが動機付けとなり、ほぼすべての年代で歩数が増加しました。

また、全歩数に占めるアクティブ歩数*の割合が6割以上であり、きちんとした質の高い歩き方ができているという結果がでています。

*アクティブ歩数…3メッツ以上の歩数です。メッツは身体活動の強さを表す単位で、安静時を1メッツとし、安静時の何倍に相当するかを表します。高齢者の場合は、ちょっと早歩きをした時の歩行が3メッツに相当します。

2 下肢筋力の向上



健康になりまっする教室への参加前には、転倒リスクが高いと判定された人も、教室参加後には、男女・年齢問わず、足指力が大きく向上しました。教室などで、足の運動やケアの方法を理解したことが、転倒予防の改善につながっています。

3 BMIの改善



BMIが18.5未満のやせ型の人は、筋肉量の向上とBMIの増加が、BMIが25以上の肥満気味の人は、体脂肪の減少とBMIを低下させることが理想的です。やせ型、肥満気味の人は、事業参加後、体型にあった改善が見られました。

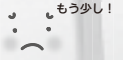
参加前のBMI	18.5未満(やせ型)	18.5以上25未満(普通型)	25以上(肥満型)
BMI	17.5 → 17.7 (増加)	22 → 21.9 (維持)	27.3 → 27 (減少)

※表の数値は中央値

※BMI：肥満度を表す指標

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

5 体脂肪の増加が課題



今回のデータ分析では、残念ながら、体脂肪率が0.3%以上増加した人が、参加者の67%いたという結果になりました。皆さん積極的に運動に取り組む一方で、アンケートによると間食をする人が多いということがわかりました。市役所健康政策課や健康増進センターには、保健師、管理栄養士が常駐していますので、お気軽にご相談いただき、食生活の改善も心がけましょう。

山下先生からのアドバイス

日常的に歩くことは、健康の維持・向上に有効な一方で、自分の歩数を把握している人は多くありません。つまり普段から、自分の歩数や体重、筋肉量などを記録することが必要で、それは慢性疾患予防にも効果的です。事業開始6か月間の効果は驚くほど大きく、さまざまな指標で改善が見られました。ここからは、「継続」が大切になってきます。プレーヤーは皆さん自身です。自分の健康は自分で守るという気持ちで、チャレンジしていきましょう。



4 医療費の削減効果



国民健康保険の医療費で専門的な計算をし、いろは健康ポイント事業に参加した場合と、参加していない場合とを比較すると、参加により年間一人あたり約3万円の医療費が減少すると予測されました。さらに健康になりまっする教室にも参加している人では、年間約10万4千円の医療費が減少すると予測されました。

参加者インタビュー



まつなが 松永 みどりさん (柏町在住)

健康になりまっする教室

関節が硬くなり、靴下が片足ではけなくなったと感じていたところに、教室の募集を知り、応募しました。抽選で参加できることになって、「これは参加しなくては！」と、仕事の休みの日を利用して参加しています。最近では、靴下が片足ではけるようになり、関節の可動域が広がったと実感しています。なかなか一人で運動を続けるのは難しいですが、同じ教室に通う仲間ができたことで楽しく続けられています。

参加者インタビュー



ひふみ ひでふみ 一三 英文さん (柏町在住)

いろは健康ポイント事業

いつも、平均で1日8千~1万歩歩いています。歩数計を持つことで、意識的に歩くようになったからか、以前は苦だった階段もだいぶラクに感じるようになりました。対象の健康プログラムへの参加で気持ちが感化されて、歩くことだけでなく、食事のときはよく噛んでゆっくり食べるなど、食事への意識も変わってきています。自分自身、健康について考えるきっかけにもなったので、近所の人にも広めていければと思っています。