

人生100年時代を健康に過ごすために ～健康な足で長寿を目指す～

市では、生涯にわたり健康的な生活ができるよう、発達段階にある小学校期の「足」に焦点を当てた「志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト」や健康寿命の延伸と医療費の抑制を目的とした「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。

今月は、2つのプロジェクトの取り組みについてお知らせします。

問合せ／健康政策課 ☎048(473)1674

「志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト」とは

足部機能や足部骨格の発達の観点から、人生の中で最も重要な時期を迎える小学校期の「足」に着目し、足の筋力や形状を計測することで、身長や体重の計測と同様に見える化を図り、子どもの体力や身体機能の発達を支援することを目的としたプロジェクトです。

足部(かかとからつま先)の重要性

子どもの足部の骨は柔らかい骨で構成されており、およそ20歳までに大人の硬い骨として完成するため、小学校期の^{へんぺいそく}扁平足、^{ぼし}外反母趾、巻き爪、深爪などは足部の発達に大きな影響を及ぼします。足部の発達を正しく促すためには、足の筋力や骨格を計測し、足爪や足指を観察するなど、足部の状態の把握が重要です。

かかとの骨格と足圧分布

かかとの形状と足圧のかかり方は、足の疲れやすさに影響し、外反母趾や変形性関節症の原因となります。

歩行の際にはかかとから接地するため、かかとの面積が小さいと接地時の圧力を分散できず、かかるとに痛みが出る可能性があります。また、足のサイズより大きい靴を履いている場合、靴との間に隙間が生じ、足の固定がしっかりできず、歩行時に前後左右にずれてしまい、結果的にかかとの骨が曲がってしまうことがあります。

さらに、かかとの骨が外側に曲がっていると、足部の関節自体が柔らかくなり、土踏まずの衝撃吸収能力が小さくなるため、かかとの骨格形成がとても重要です。

土踏まずの足圧が高い状態（扁平足）の場合、くるぶしが内側に動き、靴の形状が変わり(右写真)、外反母趾などの原因となります。



▲通常の靴

▲内側が変形した靴

足の計測事項

かかとの骨格

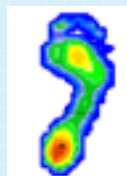


まっすぐなかかと

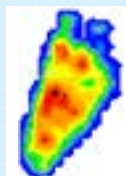


外側へ曲がるかかと

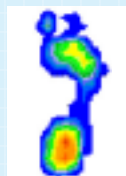
足圧分布



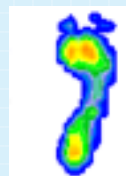
正常な足圧



扁平足



ハイアーチ



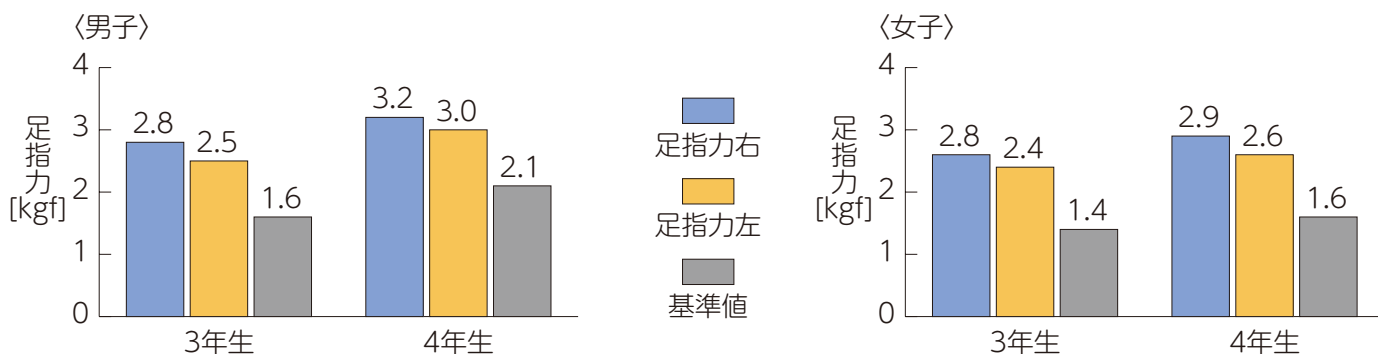
かかと(小)

令和5年度計測会結果報告

市では、健康的な足部づくりを目的として、小学生を対象とした足部の計測会を実施するとともに、小学生や保護者を対象とした結果説明会を実施しています。

令和5年度は市内小学校の3・4年生を対象に計測会を実施し、1,383人の児童が参加しました。

下記のグラフは、膝下の筋力を計測した、足指力の平均値を示しています。男女とも平均値では基準値を超えていますが、約20%の児童が基準値に達していないこともわかりました。



足部の発達に有効なインソールを用いた支援

足圧分布で扁平足の傾向が見られる、土踏まずの柔軟性が低いなどの児童を対象に、インソールを用いた支援をしています。

インソールを靴に入れることにより、足裏のアーチを支え、運動するとき使用する筋肉を正しく使えるようになるため、足部の発達に有効だと考えられています。

適切な足部ケアを取り入れることにより、足部の機能を向上させましょう。対象となる児童には、各小学校を通して通知しています。



▲インソールによるアーチのサポート

健やかな身体を育むために

健やかな身体を育むためには、日頃の運動や食生活、適切なフットケアは欠かせません。そのため、保護者が足部の発達に関することや靴の選び方、足爪の正しい切り方を知り、子どもの足部の変形予防や健康な足部の発達につなげることが大切です。下記の靴選びと足爪の切り方のポイントを参考に実践してみましょう。

靴選びのポイント

- 大きすぎず、小さすぎず 足のサイズに合った靴
- 足が前後に動かない・甲の高さが調整できる、ヒモやマジックテープがおすすめ
- ×スリッポンタイプなど
- 靴底が指の付け根で曲がる
 - 付け根部分のみ曲がる
 - × 全体が曲がる
- かかとがしっかり支えられている
 - 押してもつぶれない
 - × 押すとつぶれる

足爪の切り方のポイント

- 指の形に切る (正しい)
- × バイアス切り (斜めに切る)
- × 深爪 (爪を深く切る)

爪は指先まで。爪の両端のとがっている部分は、ヤスリで外から内へ削る。

爪の両端を切るのは巻き爪の原因になる。

爪があることで、指先が守られる。

健康寿命のばしマッスルプロジェクト ～いろは健康ポイント事業～

いろは健康ポイント事業とは

40歳以上の人を対象に、運動や健全な食生活を維持、継続できるきっかけづくりとなることを目的とした事業です。無償貸与された活動量計または専用アプリをダウンロードした自身のスマートフォンを、市内の公共施設やスーパーなどに設置した専用端末にかざすことで、歩数に応じたポイントが獲得できるほか、市の指定する健康プログラムへの参加や健診結果の提出などでもポイントが獲得できます。貯まったポイントは市内で使えるお買物券と交換でき、日常生活の中で楽しみながら、気軽に健康づくりがはじめられます。詳しくは、いろは健康ポイント事業専用ホームページをご確認ください。



▲いろは健康ポイント事業専用ホームページ

いろは健康ポイント事業で大事なこと

健康に関心をもつ

足部や足爪の正しいケアを実施する

自身の状態を見る化し、活動する

前向きに楽しく活動する

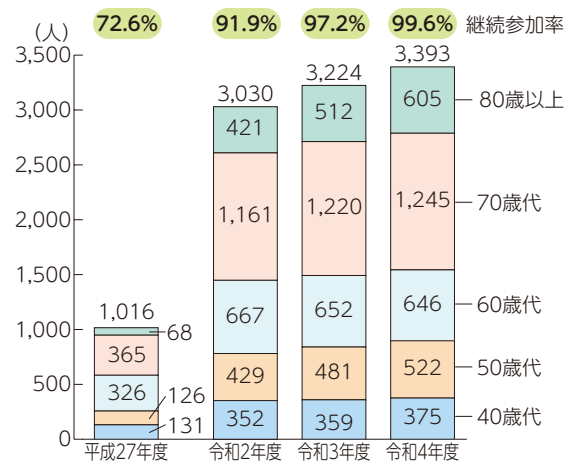
正しい歩き方を身につける

参加者の継続率と健康寿命

平成27年度から開始したいろは健康ポイント事業の令和4年度末の参加者は、約3,400人です。参加者の割合は、若い世代から高齢者までバランスが良い状態です。ただし各年代とも女性に比べて男性の参加者は約半分です。

また、事業参加者の継続率は、1年目の人で99.6%、2年目の人で97.2%、8年目の人は72.6%ととても高くなっています。

歩くことは健康づくりにつながります。令和3年時点で、志木市の65歳健康寿命は県内で女性は1位、男性は14位です。男女ともに県内1位になれるよう、健康づくりに取り組みましょう。



▲いろは健康ポイント事業参加者の推移

アクティブ歩行でより健康に

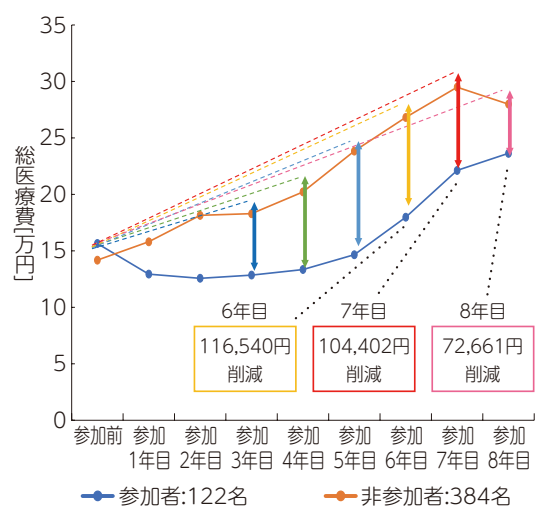
歩行速度は健康寿命と相関関係にあることがさまざまな研究により明らかになっています。アクティブ歩行とは、時速約4km以上の早歩き歩行のことで、いろは健康ポイント事業では、総歩数に加えてアクティブ歩行の歩数も計測しています。

令和4年度の参加者の総歩数に占めるアクティブ歩数の割合は、男性で約75%、女性で約65%と多くの人が身体活動の強い歩行ができています。引き続きアクティブ歩行を心がけましょう。

医療費削減効果1人あたり年間約72,000円

右のグラフは、平成27年度からいろは健康ポイント事業に継続参加している人(参加者)と事業に参加していない人(非参加者)の国保医療費の変化を示したものです。いずれも年齢が上がるにつれて医療費が増加しているものの、参加者は1.51倍、非参加者は1.97倍と参加者の医療費増加が抑えられており、一人あたり年間72,661円の削減効果が得られています。

これは、継続した運動習慣により、心疾患や脳血管疾患、アルツハイマー病などの疾病を予防できているためと考えられます。



▲平成27年度参加者の国保医療費削減効果

3/24
(日)

志木いろはウォークフェスタ2023

第8回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会

市では、健康寿命の延伸とまちのにぎわい創出を図ることを目的に、志木市いろは健康21プラン推進事業実行委員会と協働し、「志木いろはウォークフェスタ2023 第8回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会」を開催します。

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングとは

北欧で誕生した老若男女、誰でも楽しめる、ポールを使ったウォーキングエクササイズです。

足腰に不安があるシニアなどでも安心して歩けるため、歩行に必要な下肢筋力を鍛えることができます。また、ポールを使うことで上半身や体幹の筋肉も動かせるので、効果的な全身運動ができます。

ノルディックウォーキング
ポールで後方の地面を押し、推進力を生み出して歩くことが基本です。



ポールウォーキング
ポールを身体の前方に着地させ、バランス良く歩くことが基本です。



出典：NPO 法人みんなの元気学校

開催日程

とき 3月24日(日) **ところ** 志木市役所

実施コース 2km、5km、8km、15km

参加費 市内在住の人：1,500円、市外在住の人：2,000円

▼中学生以下、80歳以上の人は500円

▼10人以上の申込みで1人100円引き(中学生以下、80歳以上の人も人数に含みますが、100円引きの対象にはなりません)

▼ポールをレンタルする場合は別途500円



▲過去開催時の様子

申込方法(事前申込みのみ)

3月1日(金)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。

①**インターネット** 申込みフォームから申込み

②**電話** 0570(039)846 受付：平日10時～17時

③**FAX** 0120(37)8434

▼FAXで申し込む場合は、市ホームページから専用申込用紙をダウンロードしてご利用ください。

▼上記の申込みが難しい場合は、平日のみ健康政策課窓口でお申し込みください。

申込方法の問合せ エントリー事務局(スポーツエントリー内) ☎0120(711)951 受付：平日10時～17時



▲市ホームページ



▲申込みフォーム

ボランティア募集

第8回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会を運営するにあたり、コース上の誘導補助などを行う一般ボランティアと、メイン会場のゴール付近で声援を送る中学生ボランティアを募集しています。



募集期間 2月22日(木)まで

定員 50人(先着順)

申込方法 申込みフォームから申込み

▲申込みフォーム