

いろは健康ポイント事業 & 子どもの健康づくりプロジェクトで 子どもから大人まで健康に!



市では、生涯にわたり健康的な生活ができるよう「いろは健康ポイント事業」と「志木っ子元気!子どもの健康づくりプロジェクト」に取り組んでいます。ここでは子どもから大人までの「足」に着目した事業の概要や健康な足を育てるためのポイントを紹介します。

問合せ / 健康政策課 ☎048(473)1674

いろは健康ポイント事業

市内在住の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(かざすくん)にかざして歩数のデータを送信したり、市の指定する健康プログラムへの参加や健診の結果を提出することで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、楽しみながら気軽に健康づくりがはじめられます。令和6年10月時点で、40~95歳までの3,757人が参加しています。

いろは健康ポイント事業の成果

平成27年度の事業開始当初から継続して参加している人の1日あたりの平均歩数と年間の医療費を調べると、厚生労働省が目標とする平均歩数を上回っており、医療費も削減できていることがわかりました。

国の目標値を上回る平均歩数

事業開始当初から継続して参加している人の1日あたりの平均歩数

男性 40~74歳:約10,000歩、75歳以上:約9,000歩

女性 40~74歳:約8,000歩、75歳以上:約7,000歩

<参考目標値>

20~64歳:8,000歩、65歳以上:6,000歩

※厚生労働省「健康日本 21 (第三次) 推進のための説明資料」より(令和5年5月時点)

国民健康保険医療費の削減効果

事業開始当初から継続して参加している人と参加していない人を比較すると、1人あたり年間76,506円の削減となりました。

また、糖尿病の人を参加している人と参加していない人で比較すると、1人あたり年間153,154円の削減となりました。

※東都大学幕張ヒューマンケア学部 やましたかずひこ 山下和彦教授「志木市いろは健康ポイント事業報告書(医療費の結果)及び疾病分析」より

“見える化”で変化を確認

いろは健康ポイント事業では、市内の公共施設やスーパーに設置した専用端末で、過去の歩数だけでなく、血圧や体重などもグラフで確認することができます。

また、専用端末にデータを送信することで自身の活動範囲も把握できるほか、自身の状態を継続的に記録して“見える化”することで健康管理がしやすくなり、健康的な生活を送ることができます。健康に興味があるけれど、なかなかはじめられない人やはじめてみたけれど継続できない人などは、7月頃に参加者を募集しますので、ぜひご参加ください。

志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト

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・足爪・足指の状態を計測することで、身長や体重の計測と同様に見える化を図り、足部の正しい発達を支援することを目的としたプロジェクトです。

小学校期が特に大切！足の発達をチェックしてみよう

子どもの足部の骨は柔らかい骨で構成されており、10～12歳くらいでかかとの骨の大きさや土踏まずの形状が完成し、20歳までに硬い骨に成長します。足部の骨が完成する小学校期に足部の発達を正しく促すことで、将来、足のトラブルの原因となる外反母趾(足の親指が人差し指側に「くの字形」に曲がること)や巻き爪などの症状を予防することができます。

足部の発達に重要な中足部(土踏まずのあたり)とかかとのチェックポイントを紹介します。

☑ 中足部の形状を観察してみよう

土踏まずは歩行の際の衝撃を吸収する役割があるため、土踏まずを構成する中足部が変形したまま成長すると歩行に影響を与え、疲れやすくなるほか外反母趾などのリスクが高まります。

中足部が変形している子どもは、運動やフットケアで足裏の筋力をつけ、サイズの合った靴を選ぶなど早期に改善することが大切です。



▲まっすぐな足



▲内側へ曲がる足

👉 中足部のチェックポイント！

下記に該当する場合は要注意です。

- 足を後ろから見たときに中足部が内側に曲がっている(右図参照)
- 靴の履き口が大きく内側に変形している

☑ かかとの大きさに着目してみよう

かかとは歩行やジャンプの際に衝撃を受け止める役割を果たすため、面積が大きく、どっしりと丸い形をしているのが理想です。かかとの面積が小さいと歩行や走行の際にかかとへの圧力が分散できず、痛みを生じる可能性があるため、かかとはしっかりと支えられる靴を選びましょう。



▲足圧分布の例

左:よい状態のかかと
右:小さく細いかかと

健康な足を育てるために

健康な足を育てるためには、日頃の運動や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正しい靴の選び方を知ることが大切です。下記の靴選びとフットケア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

かかとはしっかりと支えられている
○ 押してもつぶれない × 押すとつぶれる

フットケア「足指じゃんけん」

足指で「グー」を作ったときにポコポコとげんこつができるようにチャレンジしましょう

グー チョキ パー