

身体活動を推進するまちづくり(活用例)

—地域におけるウォーキング推進施策の場合—

①現状把握 課題の整理

【データに基づく現状分析】

- 医療費全体のうち生活習慣病関連の医療費の推移
- メタボリックシンドロームや糖尿病等に関する健診データ
- 市民の身体活動の状況やその推移の把握(特定健診の質問票で調査可)
- 市内の身体活動の場の質・量・アクセスの把握、市民ニーズの把握
- 身体活動を妨げやすい環境特性の検討
- 既存事業の成果等の検討(事業評価)

②戦略の形成

【現状を踏まえた問題解決の方向性】

- 医療費負担を少しでも軽減できるよう、健康づくりを促したい
- 世代間交流や高齢者の活力で地域を活性化させたい
- コストのかかる設備投資は、費用対効果など慎重な検討が必要
- ウォーキングマップを作成することで、楽しみながら生活習慣病を予防するとともに、地域の魅力を再発見する機会に

- 緑地・景観・並木道等の自然資源
- 史跡・寺社・美術作品等の文化資源
- 運動施設、公園、トイレ、ベンチ
- 飲食店、商店街、コンビニエンスストア等

【ウォーキングマップの作成と環境整備】

- 活用できる既存の地域資源の抽出
- ルート距離、所要時間、歩数等の測定
- 分かりやすく楽しいウォーキングマップの作成
- 地域住民をウォーキング指導員に養成
- 施策の成果に関する定量的評価のシステム化
- 住民意識や健康指標(歩数や健診データ)のモニタリングの実施

③地域での 具体的な取組

【各ステークホルダーの役割分担】

- 地域住民の主体的な参加を重視
自治会、サークル、NPO、学校、商店街、地元メディア など
- 企業や団体がカスタマイズできるマップにすることで印刷・配布を任せる
- 行政は主に、安全・安心・衛生に関するインフラ整備を部署横断的に行う
(例:歩道の幅や信号等の交通安全、路面の段差・傾斜等の状況など)

ソーシャルキャピタルの活用

【適切なウォーキングの啓発】

- 学校・職場への出前講座、健康増進事業を活用した健康教育の実施
- 熱中症や事故などの予防や準備運動・整理運動の実施を促すパネル設置
- 熱中症対策や路面凍結対策のための市民パトロール実施
- 健診で健康状態をチェックした上でのウォーキングを奨励(健診の受診促進)

④成果チェック とモニタリング

【成果のチェック】

- 身体活動に対する市民の意識や歩数・運動習慣等の変化の調査
- 利用ルート毎の利用効果の傾向分析
- ウォーキング実践前後での健診データの変化に関する調査
- マップ配布前後でのルート沿いの店舗・施設等の利用状況の変化に関する調査

⑤戦略の改善 と好循環形成 のための工夫

【利用促進のアイデア】

- スタンプラリー形式とし、地元商店街で利用できるポイントへの交換制の導入
- 地元の団体や住民、学校からの新規ルートを募集、新規ルートのコンテスト開催
- 魅力ある目的地づくり: ルートに市民農園、市民ギャラリー、フリーマーケット等を設置し、住民によるルート利用の恒例化を図る
- 魅力あるルートづくり: ルート周辺の住民による、道沿いの花壇・植栽の整備等
- 各種イベント等に関連づけ、市外からの利用も促して観光資源に
- 隣接自治体と協力して相互利用を促進

③に戻る

身体活動を推進するまちづくり事例①

—千葉県市川市のウォーキングマップとウォーキング講座—

①現状把握 課題の整理

【生活習慣病に関する従来の健康教育とその課題】

- 参加者:65歳以上の高齢者と女性が多く、人数は伸び悩み
- 参加者の健康度評価結果:運動習慣者が少ない、ウォーキングのニーズあり

【国保の医療費分析】

- 医療費の増加(特に50歳代以降)
- 生活習慣病による診療費の増加 国保:243億円(H16年)→275億円(H18年)

【健診データの特徴】

- 40歳代・50歳代の健診受診率が低い
- 男性の健診結果で有所見率が高い
- 40歳代男性でBMI・脂質が高い、糖代謝の有所見率が増加

②戦略の形成

【戦略の決定】

- メタボリックシンドローム予防のためのポピュレーションアプローチの柱として、特に30～50歳代男性へのアプローチを行う
- ウォーキングマップを媒体として活用
- ウォーキング講座と出前講座「脱メタボ隊」の実施:若い世代が集まる商業施設や地域などで、保健推進員・食生活改善推進員と協働で啓発活動
- ウォーキングマップを作成し、それを活用したウォーキング講座を開催する
→平成19年度に事業化

③地域での 具体的な取組

【ウォーキングマップの作成・配布】(18,993部発行)

- 市の景観100選等を活用、市内の名所を歩く10コースのウォーキングマップを作成
- 保健推進員、食生活改善推進員等が体験ウォーキングで歩きやすさ等をモニター
- 「いちかわ歩こう会」がコース紹介等で協力
- 市役所内でも部署横断的に協力(文化振興課、地域街づくり推進課、水と緑の計画課等)
- 市民や地元新聞社などが写真提供等で協力
- 決算額:719,670円(H19年)

【適切なウォーキングの普及啓発】

- ウォーキングマップ上での記載の充実
 - ・速歩のフォーム(効果的な歩き方)のイラスト
 - ・水分補給の注意喚起
 - ・ウォーキング前後のストレッチ方法(写真)など

【ウォーキング講座の開催】

- 年2回の定期開催
- 参加者の年齢層:60代 48%、70代 22%、50代 15%、40代 9%
- 参加の動機:
 - 「正しいフォームが知りたい」65%、「メタボが気になる」40%
- 市民(「いちかわ歩こう会」の団体のメンバー)が講師
- 市内をウォーキングすることでエコポポイントを付与
- 参加後の感想:
 - 「毎日の生活の中でウォーキングの時間を増やしたい」57%
- 決算額:32,000円(H23年)

【ウォーキングスタンプラリーの導入】

- エコポポイント※に結び付けてインセンティブにするとともに、各コースに関する市民の感想を収集するツールにも

【健康都市いちかわ】

- 下総・江戸川ツーデーマーチ(2日間で3,000人が参加)
- 駅からウォーキング(ふるさと市川の再発見)
- 梨ウォーク(地元産の梨畑をウォーキング)
⇒まちの景観を楽しみながら歩き、そこからまちづくりに参加



※エコポポイントとは？
市の指定するボランティア・エコロジー活動等に参加することによりポイントが付与され、そのポイントを利用し、市の施設を利用したり、1%支援制度の対象団体にポイントを寄付することができる。

④成果チェック とモニタリング

⑤戦略の改善 と好循環形成 のための工夫

③に戻る

身体活動を推進するまちづくり事例②

静岡県袋井市の健康チャレンジ!! すまいる運動

出典: 健やか生活習慣国民運動・取組事例

【健康チャレンジ!! すまいる運動】

○日本一健康文化都市を掲げ、豊かな人生と健康長寿の実現のため、市民一人ひとりの健康的な生活習慣の定着を目指した市民総参加の健康づくり運動。平成18年度から運動を実施、中心的事業である「健康マイレージ制度」は、平成19年度から事業をスタートし、ウォーキングによる健康づくりを推進していく中で、ウォーキングイベントの定着化により、健康づくり計画に謳っている健康寿命延伸のため、地域の健康課題や重症化予防対策への取組も進めている。



【健康マイレージ制度】

○『健康チャレンジ!! すまいる運動』の推進力として実施するキャンペーン事業で、日々の健康づくり(運動・食事・ウォーキング)の実践状況をポイント化し、貯めたポイントを幼稚園・学校などへの寄付や、公共施設利用券・民間の登録サービス券と交換することにより、人づくりやまちづくりに貢献ができる制度。

【地域健康寺子屋】

○市内13地区の公民館で、地域の健康課題を把握し、教室内容・運営を地域住民と市が連携・協力して開催する健康教室。平成22年度にモデル地区3地区で実施し、平成24年度より13地区で開催。健康づくりの核となるリーダー(健康づくり推進員※1)、地域住民、地域組織、医療関係者、行政等で構成・運営する地域ヘルスプロモーションを目指す。 ※1: 各自治会から男女1名ずつ「健康づくり推進員」を選出し、地域での健康づくりの中心として活動、事業PRも協力してもらっている。

【すまいるプログラム(糖尿病予備群ゼロ作戦)】

○特定健診の結果、HbA1cの値が一定値以上の者であって特定保健指導非該当の者に対し、糖尿病発症予防教室を開催し、糖尿病重症化予防事業を体系化・事業連携させることにより、糖尿病罹患者の減少を目指している。

URL: <http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>

茨城県・日立市のいばらきヘルスロード

出典: 健やか生活習慣国民運動・取組事例

日立市は、市民、地域コミュニティ、医療機関、行政等が一体となった「元気ひたち健康づくり市民会議」の協議を経て策定した、「ひたち健康づくりプラン21」に基づき、地域や行政などがそれぞれの分野、ライフステージにおける健康づくり運動を展開。そのひとつである運動習慣づくりの事業では、ウォーキングの推進、地域での健康運動教室の開催、夏休みラジオ体操への参加促進などに連携して取り組んでいる。

【いばらきヘルスロード事業】

○「いばらきヘルスロード」は、誰でも安全に歩ける環境の整備や歩くことで健康づくりを進める運動推進施策として、茨城県が提唱。

○以降、茨城県が中心となり、「いばらきヘルスロード」を県内全市町村に指定。

○日立市でも、市内全域に14のコース、総延長43.96kmを指定。コースは市内の各地区にバランス良く整備し、案内板や距離表示を行うなど、誰もが気軽に歩くことのできる環境の整備を進めている。秋には、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるウォーキング大会を開催するなど、身近なところでの運動習慣づくりに努めている。

URL: <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>

長野県松本市の脳活ポイントプログラム

出典: スマートライフプロジェクト活動報告

健康寿命の延伸のために必要な認知症予防を若いときから取組むことを推進。

【脳活ポイントプログラム】

○4つのキーワードで脳活(認知症予防)

①食事 ②運動 ③健康 ④仲間

○20歳以上の松本市民が対象

○対象の公共施設、民間施設、サービス等を利用してポイントを集めて応募すると、抽選で豪華景品や健康グッズが当たる。

【参加方法】

○対象の施設やサービスを利用して、「脳活ポイントシール」を受け取る。

○上記の4つのキーワードから目標を選び、

健診を受ける(40歳以上の人のみ、健診を受けた月または予定月を記載する)。

○はがきを記入し応募する(郵送または市役所等で提出)。

URL: <http://www.city.matsumoto.nagano.jp/>

認知症予防

脳活ポイントプログラムに今年も参加しよう!!



20歳以上の松本市民対象

健康寿命の延伸を促す

第1回健康寿命をのばそう! アワード

厚生労働大臣 優秀賞

<自治体部門>長野県松本市

『健康寿命延伸都市・松本』をめざして

To Become "The Sustainable Healthy City, Matsumoto"

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200002wosb.html>