

スマートウェルネスぬまた

(平成30年度～令和4年度)

概要版

「スマートウェルネスぬまた」とは？

平成30年4月から「歩いて健康になるまちづくり」を目指して、ウォーキングを中心とした各種スポーツを推進し、地域の絆づくりやまちづくりに取り組んでいくために、「スマートウェルネスぬまた」が始動しました。「歩いて健康になるまちづくり」を具現化するためにウォーキングを推奨し、参加者に活動量計を携帯していただき、1か月の運動量を計測し、「あんしん生活MYカルテ」により活動の見える化を図っています。また、継続して事業に取り組めるよう、ウォーキング教室への参加、健康診査やがん検診の受診、健康に関する講演会などに参加するとポイントが付与される「健康ポイント」制を導入して、参加者の継続意欲の向上や健康意識の増進に取り組んでいます。

「スマートウェルネスぬまた」を実現するための4つの柱

事業を実現するため4つの項目に整理し、身体面の健康だけではなく、地域の絆づくりなど生きがいを感じて生活ができるよう取組を推進しています。

市民健康増進(ウォーキング、
軽運動、各種スポーツの推進)

ウォーキングを中心に、ラジオ体操など日常的に継続して取り組める運動とともに、誰もが気軽にスポーツに親しんで健康的な生活が送れるよう健康づくりを進めます。

健康づくりの拠点整備
(通いの場、スポーツ施設の整備)

沼田市保健福祉センター(ウェルプラザ)、テラス沼田を核として、各種スポーツ施設、各地区コミュニティセンターや集会施設を活用して、活動量計のデータ読み込みを行うとともに、健康相談等を展開するなど、健康づくりの拠点整備を進めます。

地域コミュニティの活性化
(生きがいづくり、地域の絆づくり)

健康づくりを市民の共通テーマとして取り組むことで、個人の生きがいづくりが、共通の話題でつながり、地域の絆づくりに発展。希薄化している地域コミュニティの活性化につなげます。

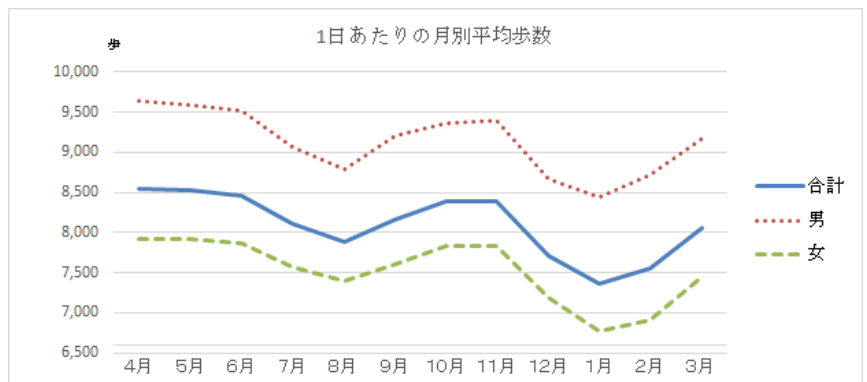
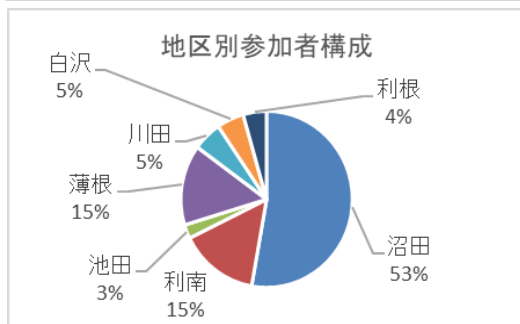
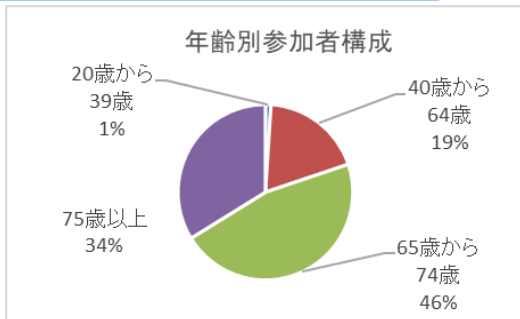
健康づくりの環境整備(歩いて暮らせる
まちづくり、賑わいの創出、交通手段の確保)

歩いて暮らせるまちづくりを合い言葉に、歩道などハード事業を行う際には、安全に安心してウォーキングができるよう環境整備に配慮します。また、歩行者の増加により、まちなかの賑わい創出や、公共交通の整備にも配慮します。

市民一人ひとりの
健康ライフスタイルの確立

参加者の状況と平均歩数

活動量計の継続利用者データより(589人)



平均歩数

1日あたりの月別平均歩数では、4月が一番多く8,536歩、少ない月は1月の7,361歩と1,175歩の差がある結果となりました。

みんなが持っている「活動量計」ってどんなもの？

活動量計は、参加者が常時装着して生活し、一日の活動量を計測するものです。歩数の他に、その方の中強度の活動時間(運動量)を計測する機能があります。また、3ヶ月間の活動記録を保存する機能があり、その期間に市役所や地区コミュニティセンターなどの読み込み拠点でデータ読み込みを行います。

★青柳幸利医学博士の「中之条研究」★

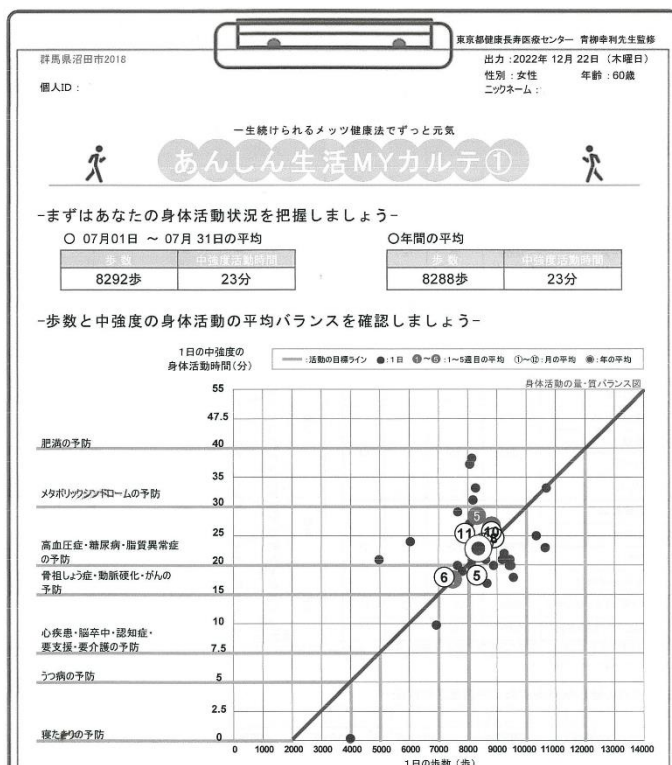
健康長寿研究所の青柳博士による吾妻郡中之条町での15年以上にわたる日常の身体活動と病気予防の関係についての研究結果から、「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」について右記の内容が明らかになりました。中之条研究は、本市の健康づくりに歩くことを取り入れるきっかけとなった研究で、事業参加者には活動量計の読み込み時に、本人の歩数や中強度活動時間の状態を説明し、研究結果からの最大の効果を得られるようアドバイスを行っています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

参加者に渡される「あんしん生活MYカルテ」って？

活動量計の読み込みデータを「1日の歩数」と「中強度活動の時間＝速歩きの分数」により分析した「あんしん生活MYカルテ」として参加者へお渡ししています。カルテの結果から、参加者が、自分自身の歩き方などを確認し、日々の歩き方におけるバランスのとれた歩数と活動強度を維持し、安全に安心して健康づくりができるよう取り組んでいます。

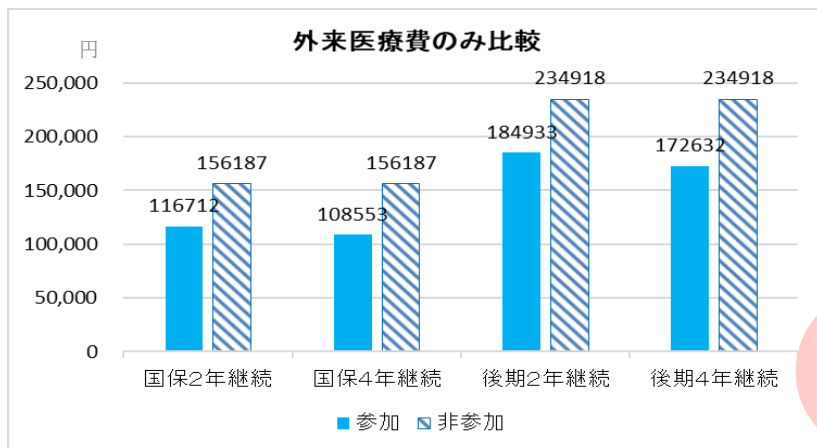


★「あんしん生活MYカルテ」の構成★

縦軸に1日の中強度の身体活動時間(病気・疾病の予防目安時間)、横軸は歩数となっています。読み込みデータにより歩数と、中強度時間がプロットされます。身体活動の量と質のバランスを見るために、プロット結果の月平均が斜線の上側にある場合は、中強度時間に比べて歩数が少ない状態のため速さを気にせず歩数を増やす生活習慣に努める、斜線より下側にある場合は、歩数に比べて中強度時間が少ないため、積極的に速歩きをする生活習慣に努めるようアドバイスを行っています。

事業参加者と非参加者の医療費を比較してみると・・・

KDB(国保データベース)システムを利用し、国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者における、事業参加者と非参加者の年間医療費を比較しました。



外来のみの医療費の比較において、国保4年継続者の事業参加者と非参加者の平均医療費では、47,634円、30.5%少ない結果となり、後期医療においても、事業参加者の平均医療費と非参加者では、62,286円、26.5%少ない結果となりました。

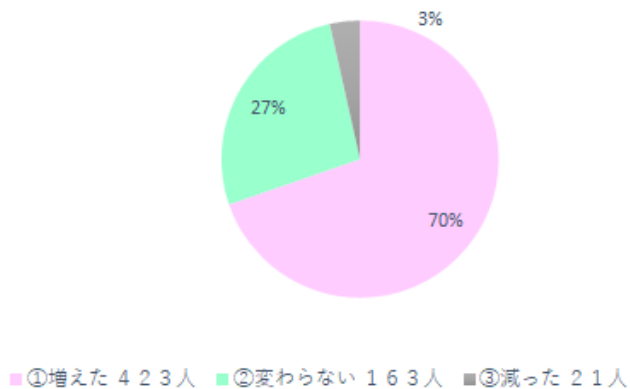
医療費の比較

事業に参加できる方は、比較的元気な方が多いため、事業参加者の平均医療費が低くなったと考えられます。

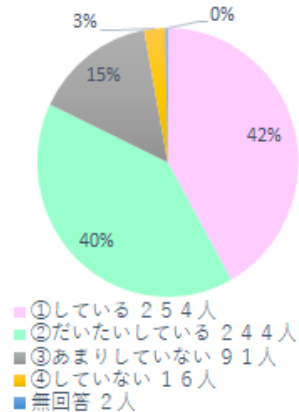
アンケート結果から分かったこと

利用者607人からのアンケート調査では、現在の健康状態は良好で、週5日以上運動が習慣化し、特定健診などを受診している方が市全体の平均より高いなど、普段から健康志向の高い方が事業に参加している結果となっています。また、事業に参加してから運動する頻度や交流が広がったと回答している方も多く、スマートウェルネスぬまたの目的である「歩いて健康になるまちづくり」に対して、一定の効果があったと考えられます。

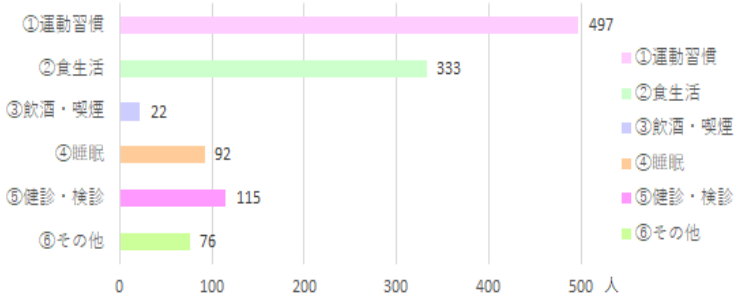
活動量計使用後、運動頻度の変化



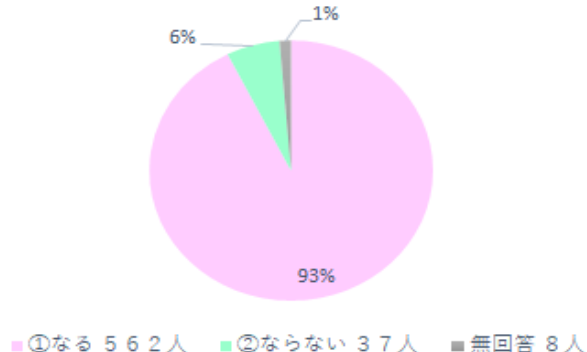
歩数と中強度を意識しているか



活動量計使用後、意識し始めたこと



ポイントカードが継続への励みになるか



まとめ

活動量計

活動量計の利用実績から継続的に参加している方は、60歳以上の女性が多く、全年齢での平均歩数は8,089歩となりました。

データ読み込み時の「あんしん生活 MY カルテ」を活用し、歩き方などのアドバイスに対し、改善されているのかなどの結果を振り返り、効果的な活動を支援しています。

医療費

医療費の比較においては、スマートウェルネス推進事業に長期間継続的に参加することにより、医療費の削減に対して有望であると考えられます。また、有病率の比較においても継続的に参加することにより、生活習慣病を予防する効果が期待されます。現在、60歳以上の参加者が多い状況ですが、若い世代からがん検診や特定健診などを受診し、スマートウェルネス推進事業に参加することにより、更なる医療費の削減効果が期待でき、社会保障費の抑制につながると考えられます。

地域 コミュニティ

「地域コミュニティの活性化(生きがいづくり・地域の絆づくり)」については、アンケートの結果から20%を超える人が、事業に参加してから交流が広がったと回答しています。

事業参加者の生きがいづくりと地域の絆づくりの充実を図って行く必要があります。あわせて、本事業を足がかりに新たな地域コミュニティの活性化に向けた活動を派生させる原動力となるリーダーの育成などに取り組んでいく必要があります。

環境整備

「健康づくりの環境整備(歩いて暮らせるまちづくり、賑わいの創出、交通手段の確保)」については、本市の地形や気候から夏や冬、雨天の時に歩ける環境を整備することにより、一年を通じて安定した活動量と歩数を維持することが可能となります。また、中心市街地土地区画整理事業、3・3・1環状線(栄町工区)事業など、安全に歩ける街づくりが進んでいます。今後の中心市街地の整備、環状線の延長にあわせて、市内ウォーキングマップのコース拡大充実にも取り組み、安全に配慮し安心して歩ける環境づくりを推進します。

今後の事業の進め方

「スマートウェルネスぬまた」推進事業の評価として、参加者の身体状態、健康意識の向上などが良好な結果となり、「健幸」を感じていることがうかがえます。また、医療費の比較についても事業への参加により医療費の削減が有望であることから、引き続き事業を推進することが望ましいと考えます。

人生百年時代に健康寿命を延ばすためには、より多くの市民が若い世代から事業に参加し、継続できる環境を整備する必要があります。生活習慣病などの予防をはじめ、参加者の健康維持・増進に効果的な事業であることから、事業参加者に対しては、運動の質と量のバランスに配慮し、安全に活動できるよう継続して支援していきます。

沼田市健康増進計画「健康ぬまた21(第2次)」に位置づけた、「スマートウェルネスぬまた」推進事業の認知度は、平成31年度19.3%であり、今後も本事業を推進し、令和11年度の目標値50%以上を目指し、活動を展開していきます。

問合せ先

スマートウェルネスぬまた(概要版) 発行:令和5年3月

〒378-8501 群馬県沼田市下之町888 沼田市健康福祉部 健康課 保健係
電話:0278-23-2111(代表) FAX:0278-20-1501