

群馬県沼田市における 「中之条研究」の成果を 活用した取組 スマートウエルネスめまた推進事業

沼田市役所健康福祉部健康課保健係

木村 ひまり



沼田市は群馬県の北部に位置する人口約4万3千人の自然豊かな町です。人口構成をみると、老年人口比率が36・6%と高齢者が多い地域です。市街地は日本有数の河岸段丘の上に広がり、山や森林などスケールが大きく、変化に富んだ自然環境が大きな特徴となっています。本市の特産品はりんご、ぶどう、さくらんぼ

ころ、歩数と中強度活動時間の関係を調査した中之条研究に出会いました。

平成30年4月から「歩いて健康になるまちづくり」を目指してスマートウエルネスめまた推進事業を始動し、今年で8年目となります。

本事業のウォーキングは、スマートフォンアプリなど様々な媒体がある中で、活動量計を利用して実施しています。活動量計はあらゆる生活場面においても身に付けるだけで歩数と中強度活動時間が測定できるため、高齢の方でも身近に手軽に始められ、継続できる運動として多くの市民が参加しています。

本市のウォーキングコースは、遠くの間山が見渡せる自然に囲まれたコースや、河岸段丘という土地柄を活かした傾斜のあるコースがあり、歩く楽しさだけでなく中強度活動として効果的なウォーキングができます。活動量計を利用して歩数と中強度活動時間を確認することで、

やレタスなどで、JA利根沼田様における沼田市の組合員は約4,600人となっています。

1. スマートウエルネスめまた推進事業

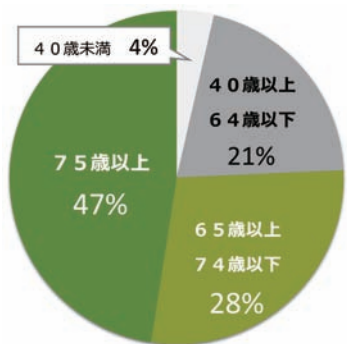
本市では市民の医療費削減に向けた健康増進事業を模索していた中、年齢層を問わず、誰もが気軽に取り組めるウォーキングに着目したと

日々の成果の見える化やウォーキングの習慣化につながっています。

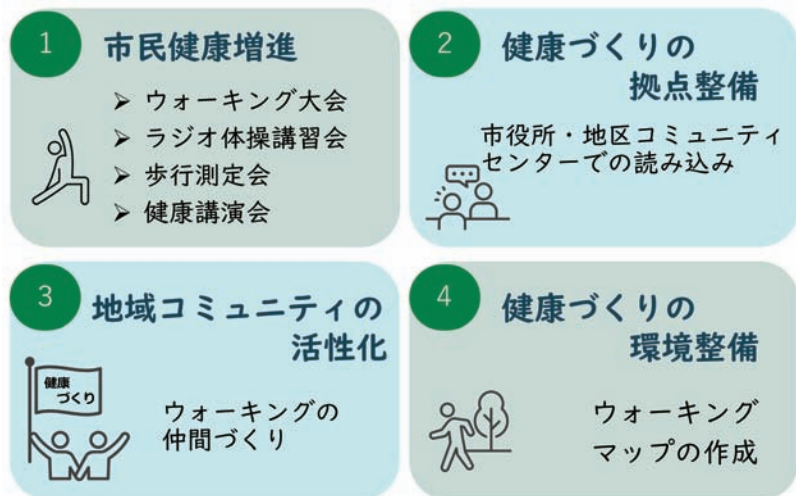
2. 本事業における活動量計利用者

令和7年12月末時点の事業参加者数は累計で2,398人となりました。冒頭で示したとおり、沼田市は高齢化が進んでいる地域であり、活動量計利用者の年齢別内訳では65歳以上の参加者が多く、利用者全体の約半数を75歳以上が占めています(図1)。

(図1) 活動量計利用者の年齢別内訳



(図2) 事業の4つの柱



本事業の周知方法は、市のホームページや窓口、市の広報等での案内です。このほか、イベントや健診会場で健康づくりのための事業として紹介をしています。

事業開始当初から友人やウォーキング仲間、地区の保健推進員に勧められ始めるといふ方がほとんどで、住民間で事業が広がっています。住民間で事業が広がり、個人だけでなく仲間同士で取り組むことも、ウォーキングの継続と健康増進につながっています。

3. 事業の4つの柱

本事業は4つの柱をもとに実施しています(図2)。

1つ目は市民の健康増進です。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の推進とともに、誰もがスポーツに親しみ健康的な生活が送れるよう、健康づく

りの啓発に努めています。

ウォーキング大会や歩行測定会、健康講演会などのイベントを実施しています。ウォーキング大会では健康運動指導士を講師として招き、指導を受けながら仲間たちと楽しくウォーキングをしています。

健康講演会では、青柳先生を講師としてお招きし基調講演をしていただいています。今年度は、「すべての病気が防げる長生き歩きとは？」をテーマに、改めて中之条研究について知識を深め、より効果的なウォーキングについて学びました。活動量計を持っている人も持っていない人も毎年多くの方が参加しています。講演会をきっかけに活動量計を使ってみようという人も増えています。

活動量計は日々の健康づくりの資源として、特定保健指導の場面でも活用しています。特定保健指導の対象者には、指導の期間中活動量計

を無料で貸し出しています。このほか生活習慣の改善、疾病予防についての資料を配付し、ウォーキングの効果を説明しています。

保健指導の対象者の皆さんは、活動量計を付けることで自分の現状を知ることから始め、目標歩数や中強度活動時間を設定し、取り組んでいます。期間中に活動量計を借りていた人のほとんどがウォーキングの効果を実感しています。そのため、指導期間終了後に活動量計を購入し、継続してウォーキングに取り組んでいます。

2つ目は健康づくりの拠点整備です。市役所を中心に各地区の集会所等で活動量計の読込みを行いながら、同時に健康相談を実施しています。データの読込みや健康相談を通じた利用者との定期的な対面の関わりを大切にしています。

3つ目は地域コミュニティの活性化です。ウォーキングを切り口に、健康づくりを市民の共通テーマとして掲げ、活動量計の利用やイベントへの参加を通じて、地域コミュニティの活性化につなげています。

活動量計のデータ読み込みは、市役所や地区コミュニティセンターを含め計7か所で実施しています。活動量計の利用者は1か月から3か月に一度会場に来てカルテを印刷します。定期的な読み込みを実施することで、カルテを用いた歩数や中強度活動時間の振り返りだけでなく、健康相談やちょっとした保健指導、最近の様子などを聞く対面の機会を得ることができます。

4つ目は健康づくりの環境整備です。市民が安心して楽しく歩くことができるようウォーキングマップを作成し、地区ごとのウォーキングコースを距離や所要時間とともに紹介していま

す。(図3)はウォーキングマップの抜粋で、活動量計を付け始めた人やウォーキングイベントに参加した人に配布しています。

4. 健康ポイント

本事業では参加者への継続支援として4つのポイントを付与しています。

ウォーキングポイントは中之条研究を参考に、歩数と中強度活動時間に応じて付与しています(表)。

その他食事チェックシートを活用し、総合的な健康づくりにつなげていけるポイントを

(表) ウォーキングポイント

1か月平均	中強度	ポイント数
8,000歩	中強度20分以上	100ポイント
5,000歩	中強度10分以上	50ポイント
4,000歩	中強度5分以上	20ポイント
75歳以上 2,000歩	中強度2分以上	10ポイント

(図3) ウォーキングマップ(抜粋)



付与しています。これらで貯めたポイントは地域通貨(沼田市電子地域通貨「Tengoo」)に移行することができます。

ポイント制度とともに地域通貨を導入したことで、参加者のモチベーションの向上だけでなく、地域商業の活性化にもつながっていると考えられます。

5. 企業連携

企業連携については、健康講演会等のイベントで健康ブースを出展していただいています。また、企業に専門知識と技術を活かしたイベントを開催していただくことで、市民のウォーキングへのモチベーションとともに、質の向上や継続につなげています。

貯まったポイントを地域通貨に移行できるように、市内の協賛店約560店舗と連携しています。企業連携を行うことで、行政として実施で

きる事業の幅が広がっています。

6. 令和6年度アンケート調査結果

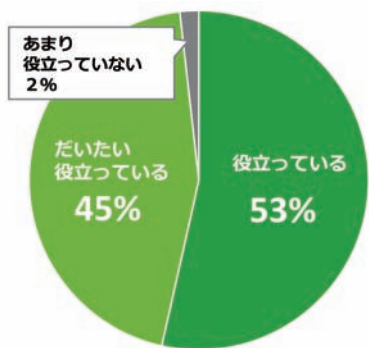
令和6年12月から翌年2月までの3か月間、活動量計利用者に対しアンケートを実施しました。期間中に読込みに来られた方734名に回答していただきました。

活動量計は健康づくりに役立っているかという質問に対し、回答者の9割以上の人が「役立っている」または「大体役立っている」と回答しました(図4)。

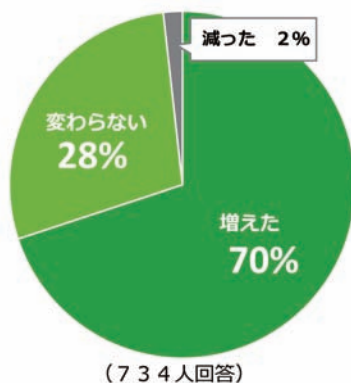
その中で活動量計を利用することによる運動頻度の変化を見ると、「増えた」と回答した人が約7割でした(図5)。

活動量計を身に付けることで日々の成果が目に見え、運動頻度の増加や健康づくりのモチベーション向上につながっていることがわかります。

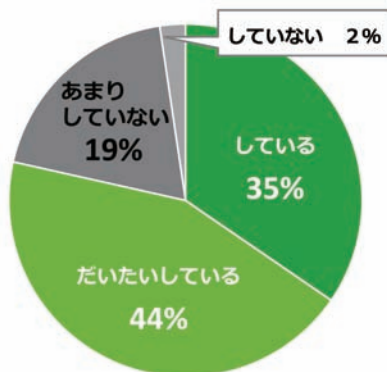
(図4) 活動量計は健康づくりに役立っているか



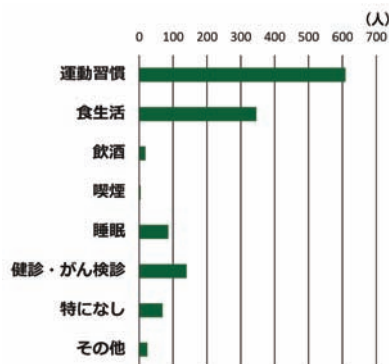
(図5) 運動頻度の変化



(図6) 歩数・中強度を意識しているか



(図7) 意識し始めた事柄



活動量計を利用することで約8割の利用者が歩数と中強度活動時間を意識したウォーキングをしていることがわかりました(図6)。

また活動量計を使い始めてから意識した事柄では、運動習慣だけでなく、食生活や健診などの割合も高いことがわかりました(図7)。

このことから本事業を推進していくことで、運動習慣の定着だけでなく、個人の健康に対する意識が向上し、市民の健康増進につながっていることがわかります。

7. 医療費分析

(図8)は令和4年度中間評価において、事業参加者と非参加者の医療費を2年継続、4年継続ごとに比較したものです。

国保データベースシステムを活用し、国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者に分け、事業参加者と非参加者それぞれで年間の医療費を比較しました。

事業参加者は比較的元気な方が多いという影響もありますが、各項目において、事業参加者の医療費は少ないという結果になりました。

8. 事業継続の工夫

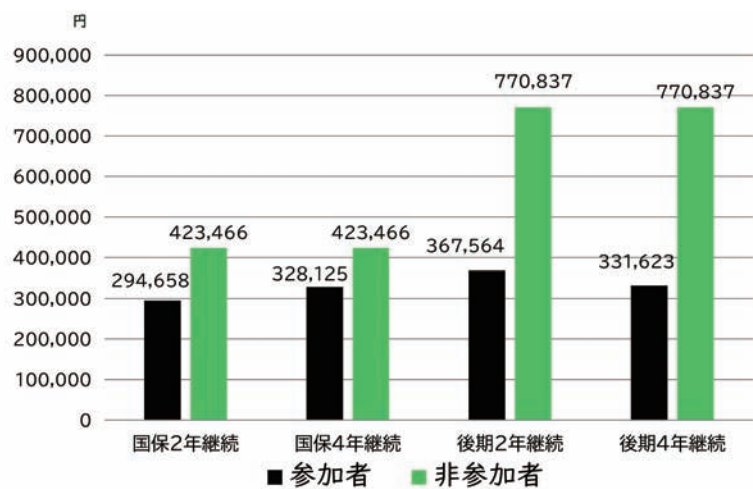
本事業指導から7年が経過し、事業を継続していくために大切だと感じたことを申しあげます。

まずは、事業に携わる職員が共通の目的を持つて取り組むことです。「歩いて健康になる」を大きな目標として掲げ、市民との関わりを大切にしながら今後も事業を継続していきたいと思えます。

また、この事業は、青柳先生のご協力により継続できています。本市では青柳先生にアドバイザーを依頼し、年に2回報告会を設けています。アドバイスをいただくことで、事業担当者が代わっても、一貫した目的を持って事業を継続していくことができます。

そして何より、活動量計を利用している住民への継続支援です。累計2千人以上の市民が事業に取り組んでいるという強みを活かし、参加者に今後も継続してもらえよう取組みが必要です。日々のデータ読みやイベントなどを通して、参加者のニーズに合った事業を展開していきたいと思えます。

(図8) 医療費分析 (令和4年度中間評価)



※数値は国保データベースシステムを使用

9. 今後の課題

現在の利用者は65歳以上が多く占めているため、働き世代に対する普及啓発が必要です。健康づくりにおいては若いうちから取り組んでいくことが重要です。

この事業により運動習慣の定着など、健康に対する意識の向上を図ることができると考えています。

JA様との連携をはじめ、職域分野にも普及啓発をし、幅広い世代が健康に関心を持ち、地域の活性化を図る事業を展開していくことが今後の課題です。

10. スマートウェルネスめまた推進事業を実施して

本事業を実施することで得られた効果は、市民との対面での関わりが増加したことです。歩

き方のアドバイスだけでなく、健康相談を実施することで、身近に相談できる存在として、住民との関わりを継続していくことができます。

次に地域住民の外出機会の増加です。参加者の多くが高齢の方ですが、活動量計を身に付けることで、閉じこもりの予防などにもつながっています。

最後に市民の健康意識の向上です。本事業に参加することで個人の健康意識が向上します。それだけでなく、健康づくりに一緒に取り組めるような仲間や地域通貨の活用を通して、つながりの強化だけでなく、地域全体の活性化につながっています。

今後本事業を通して沼田市全体で、歩いて健康になるまちづくりを推進していきたいと思っています。ご清聴ありがとうございました。

