

「はとやま毎日1万歩運動」の効果をお知らせします

6月よりウォーキングが始まった「はとやま毎日1万歩運動」。今月号では、平成28年度事業前後の変化から、良い効果が見られた主な検査・測定項目についての結果をお伝えします。

参加者の約3割がほぼ1万歩

参加者一日あたりの平均歩数（※）は、平成27年度からの継続参加者が8519歩（男性9488歩、女性7874歩）、平成28年度からの新規参加者が9838歩（男性1万3877歩、女性7041歩）でした。全体の約3割にあたる44人は、ほぼ毎日1万歩以上を歩いていました。

血糖値改善は6割超

血液検査では、事業前後に5項目を検査しました。その結果、継続参加者のヘモグロビンA1c（過

去1〜2か月の平均血糖値を反映する検査）の値が、「基準値内にならなかった」もしくは「基準値内にはなかったが減少した」という参加者が6割を超えました。

腹囲の減少、脚伸展筋力・足関節底屈筋力の向上

身体測定では、継続参加の女性において腹囲が1.7cm減少しました。また、体力測定では、特に脚伸展筋力および足関節底屈筋力の向上が認められました。

国保医療費は参加群と対照群との差が1万円以上

この事業では、一人当たりの平均医療費（年間医療費の月額平均）の分析も行いました。

参加群の分析対象者は、国民健

康保険加入者97人（継続参加者72人、新規参加者25人）、対照群は参加群と生年月日が近く同性の住民287人です。事業開始とともに参加者の医療費と対照群の医療費との差が開きはじめ、平成28年度事業終了時点（平成28年11月）では、参加群と対照群との平均医療費の差が、1万円以上となりました。

▼問合せ 町保健センター 296-12530

大東文化大学 スポーツ・健康科学部の 瑠子友男先生に事業の効果を伺いました



今回の毎日1万歩運動では、継続参加者においてヘモグロビンA1cが低下したことが示されました。このことは、毎日歩くことによって体が糖を燃焼しやすい体質に変化したことによるものです。

また、エネルギー源として貯蔵されていた内臓脂肪が消費されたことによって、腹囲が減少した参加者が多く見受けられました。内臓脂肪は女性に比較して男性の方が減少しやすいと言われていますが、本事業では、継続参加の女性においてのみ腹囲が顕著に低下していました。男性の参加者も「継続はチカラなり」でがんばってください。

介護が必要となった主な原因の一つに、骨折・転倒（男性は5.6%、女性は15.1%）が挙げられています。一方、転倒経験のある高齢者を対象にした研究では、転倒高齢者は非転倒高齢者に比較して脚筋力やバランス能力が低く、歩行速度が遅いことが報告されています。また、バランス能力、脚筋力、歩行速度には相互依存関係があり、どれか一つでも低下することで転倒の確立が高くなります。

現在、高齢者のバランス能力を直接鍛錬できるトレーニングは残念ながら存在しません。となると、歩行訓練が筋トレしか転倒を予防する手立てはないということになります。毎日1万歩運動では、歩行速度と脚筋力の向上が認められたことから、①内臓脂肪の低下がメタボリックシンドロームを改善、②歩行速度や脚筋力の向上がサルコペニア（筋力や身体機能の低下症候群）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）を改善、③転倒予防がフレイル（高齢により筋力や活動が低下している状態。虚弱）を予防、④健康寿命の延伸につながることで医療費を抑制する、という効果があると言えます。

つくろう伸ばそう 元気のもと 平成29年度 さわやか健康教室

参加者募集

毎日をいきいきと過ごすための体づくりと心づくりに欠かせない「運動」「食事」「人や地域との関わり」を中心に、シニア世代を楽しむ秘訣が学べるお得な講座です。



※この教室は「鳩山町健康づくりサポーターの会」との協働事業として、また、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業の一環として開催します。

対象：町内在住の65歳以上の方  
会場：町地域包括ケアセンター（⑧のみ保健センター）  
期日・内容：下表のとおり（全10回）

期日	教室の内容(予定)
①7月25日(火)	開講式、体力測定(1)
②8月1日(火)	運動(ロコモ予防)講座Ⅰ 食の講座Ⅰ
③8月8日(火)	効果的なコミュニケーション講座、茶話会
④8月22日(火)	食の講座Ⅱ
⑤9月5日(火)	公開講座「認知症予防のABC」
⑥9月12日(火)	運動(ロコモ予防)講座Ⅱ
⑦9月26日(火)	口と歯の健康講座
⑧10月3日(火)	食の講座Ⅲ(調理実習、会食)
⑨10月17日(火)	体力測定(2) 地域健康教室の紹介
⑩10月31日(火)	茶話会、閉講式等

時間：いずれも午前10時～正午頃(受付は午前9時20分から)

※受付後、毎回、血圧測定(健康相談含む)を行います。プログラムにより時間を延長する場合があります。

定員：30人(新規の方を優先)

費用：無料 ※ただし、調理実習は自己負担あり。

その他：◆毎回体操を行いますので、運動できる服装でお越しください。◆6回以上出席された方には、修了証書をお渡しします。修了者は、健康づくりサポーターとして活動することができます。

申込・問合せ：7月21日(金)までに地域包括支援センター TEL296-7700、FAX298-0077 へ。

年に1回、メタボ予防に重点を置いた健診「特定健診・いきいき長寿健診」を受けましょう

5月号(15ページ)でお伝えしたとおり、平成29年度の「特定健診」「いきいき長寿健診」を、かかりつけ医などの医療機関で受診する個別健診として申し込まれた方へは、5月下旬に「受診券」と「受託医療機関一覧」を郵送しました。

健診を受ける際には、「受診券」と「被保険者証」が必要となりますので、受診当日は忘れずに医療機関にお持ちください。

「特定健診」「いきいき長寿健診」は、メタボリックシンドロームの予防に重点を置いた検査です。対象の方は、特定健診が1,000円、いきいき長寿健診が800円の自己負担で受けられますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象：【特定健診】鳩山町国民健康保険に加入されている方で、受診日当日40歳～74歳の方

【いきいき長寿健診】鳩山町後期高齢者医療保険に加入されている方

実施期間：平成29年6月1日～12月25日  
※健診希望で、まだお申し込みが済んでいない場合でも、実施期間内であれば随時申込み可。

申込：町保健センター 管理予防担当 ☎ 296-2530

問合せ：【特定健診】役場町民課 保険年金担当 ☎ 296-5891 【いきいき長寿健診】役場高齢者支援課 高齢者福祉担当 ☎ 296-1210



埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度75歳になられた後期高齢者被保険者を対象とした歯科健康診査を実施します。お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康の維持増進のためにぜひ受診してください。

詳細は、埼玉県歯科医師会・後期高齢者医療広域連合から6月中に届くご案内をご覧ください。

対象：昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方。

受付期間：7月1日～平成30年1月31日

問合せ：埼玉県後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎ 048-833-3130