

活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

ヘルシーウォーキング事業でのインセンティブ付与と支援を通じ生活にウォーキングを取り入れ、健康寿命の延伸をはかる。

応募グループ名称及び氏名(グループの場合は代表者名)

神戸市保健所 西保健センター

代表：楠原 千絵



←【受付の様子】

手帳を持参してもらい、歩数の記録を確認する。また、新規登録者の受付を行っている。

勤務先：神戸市保健所 西保健センター

所 属：

所在地：〒651-2195

神戸市西区玉津町小山180-3

TEL：078-929-0001

FAX：078-929-1690



←【測定の様子】

身長や体重、血圧、握力、体脂肪率、胸囲を自由に測ることができる。必要時、ボランティアが協力している。

◆活動方針

神戸市西区の人口は、2017年12月現在245,043人、うち65歳以上が24.8%、75歳以上が10.7%である。市内の他区に比べ若い世代が多い地域ではあるが、農村地域とニュータウンが混在し、地域差がある。生活習慣病による寝たきりや認知症などの要介護状態となる人の増加や高齢化社会の進展に伴い、第1次予防に重点をおいた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を図ることが重要であると考えている。

神戸市では、平成14年に制定された健康増進法に先立ち、平成13年に策定された神戸市健康増進計画「健康こうべ21」と相互に補完する計画として、西区では「健康なでしこ21」を立ち上げた。「健康なでしこ21」では、区局間の連携を効果的に進め、地域住民とともに、人々の健康を志向する能力の向上と、健康を支援するための制度・環境・組織の整備の実現をめざし、ヘルシーウォーキング事業を展開している。

現在「健康なでしこ21」のまちづくり指標である「誰もが心身とも健やかに暮らせる取り組み」として、ヘルシーウォーキング手帳の配布数を5年間で年間400冊へ増やすことを目標とし、ウォーキングを継続的に取り組める区民の育成に取り組んでいる。

◆活動内容とその成果

1. 活動内容

本事業は、神戸市西区在住で、歩くことに興味を持つ人に、ヘルシーウォーキング手帳（以下、手帳）を交付し、日々の歩数を記載してもらい、ヘルシーウォーキング登録・歩数確認会（以下、登録・歩数確認会）において100万歩達成ごとに、区のキャラクター「神戸ウエストン」が印字された記念バッチを進呈する事業である。手帳を活用することで、高齢者や運動習慣のない人が、各々の身体状況に応じた目標歩数を

活動成果報告書

定めてウォーキングに継続して取り組めるよう努めている。手帳の内容は、事業の概要、会場や日程表のページ、手帳の使い方、記載例、登録・確認会記録表、歩数確認記録表、毎月の記録ページ、情報ページ（体脂肪、BMI、メタボリックシンドローム、予防のポイント、プラス10の考え方、ウォーキングの効果、正しい靴選びや歩き方、ウォーキング前後のストレッチ等）となっている。登録・確認会記録表では、累計歩数100万歩ごとの体重、体脂肪率、歩幅、血圧の変化が一目でわかるような構成としている。月ごとのページには、今月の目標、毎日の歩行数、生活・食事日記が記録できる。また、食生活指針、ウォーキングの効果や正しい歩き方・西区のウォーキングマップ等の健康情報も掲載している。

登録・歩数確認会は、年16回程度、区役所と地域医療ホールの2会場で開催している。毎月の事業予定は、リーフレットを作成したり、広報紙の区民版やホームページに掲載し、案内している。当日の出務スタッフは、保健センター保健師、雇用看護師、雇用栄養士、ボランティア登録をしているボランティアで構成している。

登録・歩数確認会の流れは、まず受付にて保健センター保健師、雇用看護師が手帳を元に参加者と個別面談を行い、日々の歩数の状況を確認し、効果的なウォーキング等について指導している。また体調面を確認しながら健康に関するテーマのリーフレットを用いて保健指導を行っている。100万歩の達成が確認できれば、この場で記念バッチを進呈している。その後、希望者はボランティアスタッフと一緒に健康チェック（身長、体重、血圧、体脂肪、握力、胸囲測定）や雇用栄養士による栄養相談のブースを設けている。運動習慣のみならず、食習慣において気をつけたいこと、見直したいことなどを相談する機会となっている。また会場で、参加者同士の交流の場として、談話コーナーを平成27年度から5～6回設置している。

ボランティアスタッフの登録者数は、平成29年12月現在24名、平均年齢は76.4歳である。男女比は2:1と、男性が多い。ボランティアスタッフの大半は、参加者として登録・歩数確認会に参加していた方である。そのため事業の進め方も熟知しており、参加者の日頃の努力を労ってくれ、継続のための後押しとなっている。ボランティアスタッフは、市内のウォーキングコースを自主的に歩き、そこで得たイベント情報（リーフレット等）を持ち帰り、登録・歩数確認会の会場の情報コーナーへ提供してくれる。これらの情報は、職員だけでは把握することに限界がある細やかな情報を同世代目線で収集している点も参加者にとっては良い点であると感じている。ボランティアは、参加者との交流を通して、自分たちの経験談を話すなどやりがいを見出しながら協力してくれ、本事業のキーパーソンである。

2. 活動経過

本事業は、年度によって異なるが、年間の新規登録者数は約70～100人（1回の登録・歩数確認会あたり、約5～6名）であり、登録・歩数確認会に約50名が来場することもある。参加者は70代が最も多く、夫婦で参加する人もいる。新規登録者や継続者は、女性に比べ男性が多い。平成14年当初からの参加者も数名いる。

新規登録時には、ウォーキングの利点や習慣化することのメリット等の動機づけを行っている。参加者のモチベーションの維持を図れるように努めている。保健センターとしても、直接相談に対応することで、参加者の継続状況を知った上で保健指導ができ、参加者のニーズを把握しやすい。

談話コーナーでは、以前はテーマを設定せず、参加者同士が他の参加者やボランティアスタッフと自由に交流を行っていた。今年度から参加者同士がより積極的に交流が図れるように、スタッフがテーマを設定し（今年度は「ウォーキングを長続きさせるための秘訣」）、自身の取り組みや目標、エピソードなどを付箋

活動成果報告書

に書き、模造紙へ貼り出した。談話コーナーのねらいは、来所される時間が異なったとしても、また参加者同士の面識がなくても、自然に交流が図れ、新たな視点や気づきをもってウォーキングに取り込むことができることを想定している。そのために、雇用看護師1名がファシリテーターの役割をもち、誰もが話し合えるようにつなぎの役割を担っている。

◆活動成果

本事業が参加者のウォーキング継続を後押ししている点は、大きく三つが考えられる。まず一つ目は、個人へ配布された手帳を使って日々のウォーキング記録を記載することで、自身の取り組みの経過を可視化することができることである。手帳を使うことで、ウォーキングにおける個人の目標が明確になり、日々の励みになっていると考えられる。二つ目は、登録・歩数確認会が定期的開催され、参加することで達成状況を第三者から評価されることである。三つ目は、登録・歩数確認会に参加することで、ボランティアスタッフや参加者と話したり、情報交換コーナーで最新の情報を知ることができる点である。談話コーナーにおいて「他の参加者からエピソードを聞き、励みになった」といった声も聞いている。

◆今後の計画

健康増進の区計画「健康なでしこ21」の中で掲げている手帳の配布冊数の目標を今年度は達成しているが、今後も窓口や区内のイベント等を利用して事業の啓発とともに配布していきたい。

本事業の課題は、参加者およびボランティアが70歳以上と高齢化が進んでいるが、生活習慣病を予防する上では、新たに働く世代の参加を呼びかけていきたいと考えている。現在、本事業の参加条件を西区在住者に限っているが、西区在勤者へも広げて、働く世代の参加もつなげていきたい。そのためには、区内にある工業団地等の職域保健との連携や、学校・園などの保護者へ健康づくりの必要性や本事業の啓発を行ってきたい。開催日程については、16回全てが平日に限っている。過去に登録・歩数確認会を土曜開催にした経緯がある。その際に参加者の年齢層に変化が見られなかったことから、現状へ戻している。今後、働く世代が参加しやすいような工夫を行うなど、これからウォーキングに取り組んでみたいという新規登録者を増やし、また登録者自身の継続的な取り組みを支援する体制を整えて行きたい。

今年度の談話コーナーが終了した段階で出た意見とボランティアや職員のコメントを資料に（A4サイズ1枚）まとめ、今後の登録・歩数確認会の中で参加者へ配布しようと計画している。次年度の談話コーナーの進め方についても話し合い、より参加者同士が情報交換を行えるように努めていきたい。また談話コーナーを活用することで、ウォーキング継続者を支援していくとともに、事業の運営に協力いただけるスタッフを育成していきたいと考えており、平成30年度には新たなボランティア育成を目的に、ボランティア研修会を開催予定である。市の健康こうべ21市民推進員登録者や西区社会福祉協議会のボランティア登録者へ案内している。これらのボランティアスタッフがウォーキングのみならず、区や市の事業を支えて活躍していただける人材として育成を進めていきたいと考えている。

ウォーキングを通じ、自分の健康に目を向け、健康の保持、増進をはかり、ヘルシーウォーキング事業の中で健康寿命の延伸のための栄養、運動、そして社会参加の機会、きっかけづくりとなるよう事業を進めていきたい。