

活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

インターバル速歩で介護予防

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

池田町役場 健康福祉課

代表者：矢口 久美

勤務先：池田町役場

所 属：健康福祉課 健康増進係

所在地：〒399-8601

長野県北安曇郡池田町2005-1

TEL：0261-61-5000

FAX：0261-62-9441



◇活動方針

池田町の介護保険利用者で介護度3.4.5の割合は、平成30年度39.5%と長野県の35.8%より高く、令和2年度は42.5%と増えている。分析の結果、介護度3.4.5に移行している割合が高いのは脳血管疾患治療者であった。平成30年度介護度3.4.5に移行した脳血管疾患治療者126人の内、85.6%が高血圧を、45.6%が糖尿病をもっていた。このことから、池田町では、健康診断受診勧奨と共に、介護予防事業として高血圧や血糖値の改善に有効なインターバル速歩を広く町民に実践してもらうため、講習会を開催している。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返す歩行である。続けることで、体力、筋力上昇や血圧、血糖値の改善効果がある。町では、健康診断の結果と合わせてインターバル速歩の効果を評価して住民の健康づくりに役立てている。

◇活動内容とその成果

熟年体育大学リサーチセンターより講師を招き、年間5回歩行講習会を開催する。講習会の流れは以下の通り。

受付後各自の記録ノートを持ち、血圧測定、体重、体脂肪測定。血圧値を保健師が確認後講習開始。準備運動、専用の記録媒体である「塾大メイト」を装着し歩行開始。歩行終了後に塾大メイトの歩行データをパソコンの画面で表示し、各自の歩行レベルを確認する。画面を見ながら講師よりアドバイスを受けることができる。

活動成果報告書

20歳以上の住民を参加対象にしている。令和2年度の参加者30名、延べ85名。令和元年度と令和2年度の継続参加者の健診結果を比較した。

令和元年度参加者の令和2年度との健診結果比較

	基準値維持	改善・改善傾向又は維持			悪化	
		改善	改善傾向 又は維持	割合	悪化	割合
BMI	18	1	3	17%	1	4%
腹囲	18	2	2	17%	1	4%
血圧	17	2		8%	4	17%
中性脂肪	17	3	1	17%	2	8%
LDL	5	7	4	47%	7	30%
HbA1c	6	1	14	65%	2	8%
尿酸	22			0%	1	4%
CKD重症 度分類	9	4	5	39%	5	22%

2年間継続参加の方23名の健診データを比較し、「基準値維持」「改善・改善傾向または維持」「悪化」で分けた。多くの項目で「改善・改善傾向又は維持」の割合が「悪化」を上回った。特にLDLコレステロールとHbA1cは、改善割合が高い。LDLコレステロールやHbA1cは食事内容の見直しでも改善されるのである。健康診断を受けて、保健指導を受けることで、運動以外の生活を見直すことができた結果ではないかと考える。

今年度の途中経過では、初めて参加した方の33.3%に、二年以上継続参加した方の55.6%に、高血圧の改善、または改善傾向が見られた。

個人の成果

Aさん（女性）は、2年間継続して講習会に参加しながら、日常でもインターバル速歩を実践した。その結果、2年目の健康診断では、腹囲が6センチ減少し、血液データも改善したので、メタボリックシンドロームを脱出した。

Aさん 2年間継続しました。

	速歩開始前	現在	変化
体重	55.6kg	52.3kg	-3.3kg
体脂肪率	35.5%	23.8%	-11.7%
脂肪量	19.6kg	12.4kg	-7.2kg
腹囲	90cm	84cm	-6cm
除脂肪量	36.0kg	39.9kg	+3.9kg

活動成果報告書

Bさん（男性）は、高血圧で治療中。3年間継続して参加して、日常でも実践していた。その結果、治療薬の数が減って、1年目には2錠飲んでた薬が3年目には1錠になった。薬が減って、自己負担分の医療費も減ったとのこと。

Bさん 3年間継続しました

	1年目	2年目	3年目
1年間の平均血圧	132/70	120/70	124/72
血圧の薬	2錠	2錠	1錠

◇今後の計画

インターバル速歩は、体力向上、血液データの改善のみならず、仲間が集まって講習を受けることでお互いに刺激を受け合うことができる。歩くときは一人でも、仲間とのつながりを意識して生活することで、身体的にも精神的にも介護予防が実践できると考える。コロナ禍でも健康を維持向上しようと取り組む町民に多く参加してもらうよう、今後は成果報告会や健康学習会を開き、事業継続していきたいと考えている。今年度は、町民が多く利用する町総合体育館に自動血圧計を設置した。血圧測定をすることで、健康づくりに関心をもってもらう機会とし、安全に運動できる環境を今後も整えていきたい。

