

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS

vol.
03
2024.8

日曜日に考える
ウェルネスライフ

歩行習慣を見える化して健康に向き合うきっかけに

〈福井県 健康福祉部健康医療局 健康政策課〉



「歩行」から始まる健康づくり

歩行習慣を見える化して 健康に向き合うきっかけに

令和6年8月から始まる
「はぴウォーク 2024」。
開催に至った経緯や、
かける思いについて、
健康政策課の野口さんにお伺いしました。

県民の健康意識の醸成と
健康づくりの後押しを。

健康政策課では、これまでどんな取り組みをされてきたのでしょうか？

野口 福井県では、県民の健康を願い、平均寿命とともに健康寿命を伸ばすため、「元氣な福井の健康づくり応援計画」と題し、人々の生活習慣の改善に向けて食生活や運動など多方面からアプローチしてきました。運動においては、歩行機会の確保を目的に、歩きやすい靴で、通勤や勤務時間中の歩数を増やそうという「スニーカービズ」や、ショッピングセンターでの買い物歩行時間として有効活用する「ショッピングセンターウォーキング」などを推奨してきました。しかし、近年の調査データによると県民の平均歩数は減少傾向になっていて…

何が原因だと思われますか？

野口 推測ですが、コロナ禍のテレワークによる運動不足は大きいと思います。また、最近の働き世代は仕事、家事、育児、介護にと日々忙しく、睡眠時間も減ってきており、なかなか歩く時間を取れないのかもしれない。そこで令和6年度から始まった第5次計画では、運動においては「歩行」、食生活においては「減塩」を、健康状態の維持改善・生活習慣病予防における最重要要素に位置付けました。健康に関心の薄い人、運動習慣のない人でも手軽に取り組めるという点で歩行は非常に大切だと考えています。行政からのアプローチがなくても、自ら健康づくりを実践できる環境を作っていかなければならないと考え、このたび「はぴウォーク2024」の開催に至りました。

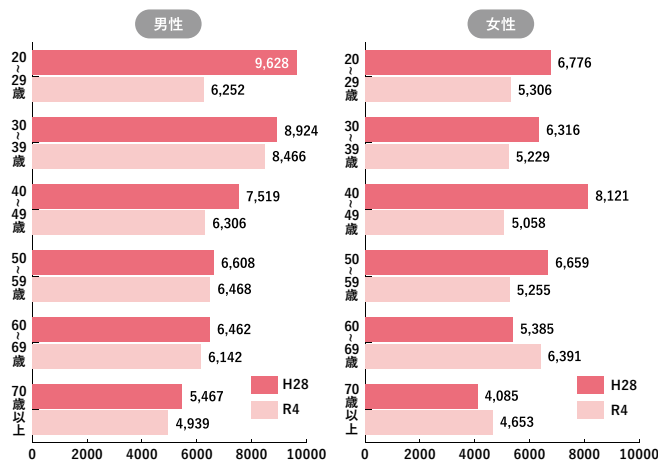
はぴウォーク2024、
いよいよスタート！

歩行習慣をつけるため、試行錯誤した道のりがあったわけですね。はぴウォーク2024ではどんな工夫を？

野口 継続する動機付けとして、チャレンジの実績に応じたインセンティブがある、というのが大きな特徴です。1か月の歩数目標を定めて3か月間継続して歩数計測を行い、3か月全てで目標を上回った場合に、「ふくアプリ」で利用できるデジタル地域通貨「ふくいはいびコイン」500ポイントがもらえます。

「ちょっとやってみようかな？という気持ちが出てきますね！歩数はどのように計測するのでしょうか？」

野口 お手持ちのスマートフォンに歩数



出展：県民健康・栄養調査

毎日の「歩行」から、
健康づくりを始めよう！

01
POINT

3か月間継続して歩こう！
目指せ、現状+1,000歩

02
POINT

歩数はスマートフォンのアプリで計測

03
POINT

全ての月で目標を達成すれば
「ふくいはいびコイン」がもらえる！

はぴウォーク
2024

参加要件

福井県内に在住または通勤・通学
している、かつ、歩数計測アプリ及び
ふくアプリが使用可能な15歳以上



詳しくはこちら

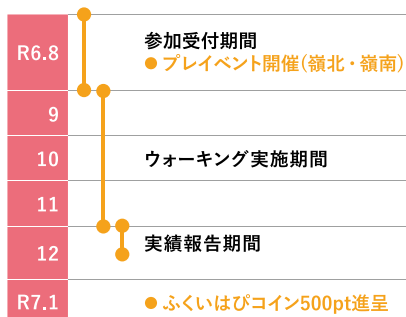




福井県 健康福祉部
健康医療局健康政策課
野口 裕揮氏

はぴウォークはあくまでも手段。
自発的な行動につなげたい。

全体スケジュール



健康医療局 健康政策課とは？

主に県民の健康づくりを後押しする政策を企画・実施する「健康長寿グループ」と、国民健康保険や高齢者医療の確保に関する業務を行う「国保・高齢者医療グループ」の2グループで、福井県全体の健康増進に取り組む。



計測アプリを入れて、各自で計測を行います。実は、ウォーキング事業は各市町で既に実施されているところもあるので、市町がリリースしたアプリを継続使用しても良いですし、県が公募したアプリなどを使用しても構いません。歩数を自動計測・集計・記録でき、かつ各月の平均歩数を表示できるものであれば、どんなアプリでも使用可能です。手軽にできることが大切ですから、自分が使いやすいものを使ってください。現役世代と高齢者では活動量が違うので、歩数目標は年代に応じてそれぞれ定めます。体調不良や天候不良、または時間がなくて歩けなかったなど、そんな日があっても構いません。月の目標を達成できていれば良いので、幅広い世代に気軽に参加して貰えたら嬉しいです。

ーお話の中にもありましたが、県としての事業とは別に、市町でもウォーキング事業が実施されているんですね。

野口 大野市では大手計測器メーカーと連携したり、池田町では県のウェルビーイング推進やDX推進に位置付けた取り組みとして行われていたり、各市町ごとにオリジナルのウォーキング事業が展開されています。その一方で、まだ事業を始めていない自治体があったり、インセンティブの有無や歩数の管理方法など制度や仕組みがバラバラだったりと、足並みが揃っていないのが現状です。各市町との調整では苦労することも多いのですが、県と市町、両方の事業に参加すればインセンティブも両方得ることができ、参加者へのメリットも大きいので、なるべく簡単に参加できるようにしたいですね。ウォーキング事業においては福井県自体が今までに過渡期と言えるでしょう。だからこそ、県が主体となって県民が気軽に参加できる環境を整えていかねばならないと考えています。

自分の体と健康に向き合い、考える。そのきっかけ作りに。

ー目標参加数はどのくらいですか？

野口 今回は初めての取り組みとなるので、まずは1.5万人の参加を目標にしています。また、この取り組みを県民に認知してもらうために、8月にはキックオフイベントも予定しています。済生会病院さんの「済生会フェア」の関連イベントとして、ウォーキング指導やウォーキングツアーも行います。多くの人に興味を持ってもらい、参加を検討してもらいたいですね。事業の目的ははぴコインを配ることではなく、あくまでも県民の健康寿命を伸ばすこと。事業が終わったらウォーキングをやめてしまうのではなく、歩数や健康指標(体重・腹囲・血圧など)の測定を継続して、主観だけでなく数字で客観的に健康になったことを実感してもらいたいですね。県民が自発的に健康について考え、行動するきっかけの一つになってくれたら嬉しいです。

市町における健康づくり事業

詳細については、各市町に問い合わせてください。

- 健康101チャレンジ(福井市)
- 敦とんあるこ(敦賀市)
- おおのヘルスウォーキングプログラム2024(大野市)
- かつやま健康ポイント(勝山市)
- ポイント貯めて健康づくり(鯖江市)
- 歩こっさプラス(坂井市)
- 健康づくり11(いい)からだポイント(永平寺町)
- “歩く”健康マイレージ(池田町)
- えちぜん健康チャレンジ(越前町)
- 地域あいあいポイント(美浜町)
- Let's ウォーク 15+ (おおい町)
- SDGs みんな de ハッピー健康ポイント(若狭町)



一日1% いきいきウォーキングレクチャー
One Action! わくわくウォーキングツアー

「はぴウォーク2024」の関連イベントとして、ウォーキングの効果や正しい歩き方など当院の理学療法士がレクチャー&各エリアを見て歩くツアーを開催。参加者にはアイスコーヒー進呈!



詳しくはこちら

受けっぱなしで終わっていませんか？

「保健指導」で健康な未来を。



行き届いた保健指導で、生活習慣を改善。

健診結果を放置せず、課題を認識し、生活習慣の見直しと行動を継続させることが大切です。当センターでは保健師や管理栄養士など健康のプロが、食事や運動、禁煙など多方面からアドバイスをし、みなさまの健康づくりをサポートします。

保健指導の流れ



健診結果をもとに、まずは専門医が医学的な視点から説明、指導を行い、食事や運動などの生活習慣については、保健師や管理栄養士が一人ひとりに合わせたアドバイスを行います。特定保健指導の対象者には、数ヶ月間の目標とプランを立て、分析とフィードバックを行い、健康を実感できるよう指導を行います。



心強いサポート体制



医療機関とつながっているため、医師や各外来と連携を取りながら、健康状態に合わせたきめ細やかなサポートが可能です。さまざまな資格を持つ保健師の専門知識を生かしたアドバイスを受けられます。

保健師保有資格一例

- 人間ドックアドバイザー
- 糖尿病療養指導士
- 禁煙支援士
- 肝炎コーディネーター

特定保健指導



生活習慣病を発症するリスクが高い方を対象に、**発症を未然に防ぎ、重症化を予防するための特定保健指導**を行っています。無理なく継続できるライフスタイルに合ったプランを提案しますので、対象となった場合は必ず受けましょう。

リスクの度合いに応じて、「**動機付け支援**」または「**積極的支援**」を行います。

動機付け支援

生活習慣を見直し、プランを実行に移せるようなきっかけ作りをサポートします。

積極的支援

体重-2kg 腹囲-2cmを目標に、プランを継続できるよう保健師が共に考え、継続的にサポートします。

企業様の「健康経営」の取り組みにもご活用ください。



社会福祉法人 済生会支部 福井県済生会病院 **健診センター**

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/