

# 歩行の質を高めよう！

歩行に注目した健康事業「ウォーキングチャレンジ」。  
ただ歩くだけでなく、自分の歩くスピードやクセを意識しながら、歩行の量と質を高めて、健康力アップを目指しましょう。

## ウォーキングチャレンジ事業とは

「運動する人」を増やし、生活習慣病を予防するため、花王株式会社協働のもと、令和2年度から始まった「ウォーキングチャレンジ事業」。時間の制約がなく、誰でも取り組むことができるウォーキングに着目し、健康増進と運動習慣づくりを目指す事業です。

## 正しく歩いて健康力アップ

歩行の質は人によって違います。歩幅が小さい人や、がに股気味の人など、歩き方によっては、腰痛や筋力低下のリスクを抱えている場合もあります。

しかし、歩行のクセは自分では気づきにくく、改善したくても何が正しい歩き方なのか分からない人も多

いと思います。その歩行のクセを確  
認し、正しい歩き方や若々しい歩き  
方を学習し、自身の歩行の質と健康  
力上げるのがウォーキングチャレ  
ンジ事業です。



## これまでの効果測定結果

令和3年度は、大雪の影響か、歩行バランス年齢や踏み込み力の改善が見られませんでした。それ以外の項目では有意に改善が見られました。特に顕著なのが転倒・腰痛・膝痛のリスクです。令和2年度の事業開始時に20〜30%あったリスクが、最終的には5%前後まで少なくなっています。

## 参加者の声

歩行年齢が80歳から20歳まで若くなりました。友達から、歩く姿勢が良くなったと言われたのが一番嬉しかったです。参加して良かったです。



若生 良平さん  
京子さん

|             |      | 令和2年度 (46人) |       |    | 令和3年度 (46人) |       |    |
|-------------|------|-------------|-------|----|-------------|-------|----|
| ※値は平均値      |      | 開始時         | 終了時   | 評価 | 開始時         | 終了時   | 評価 |
| 歩行速度 (Km/h) |      | 4.73        | 5.19  | 改善 | 5.24        | 5.53  | 改善 |
| テンポ (歩/分)   |      | 124.0       | 128.1 | 改善 | 128.2       | 133.2 | 改善 |
| 歩幅 (%)      |      | 40.6        | 43.1  | 改善 | 43.3        | 44.0  | 改善 |
| 踏込力 (%)     | 左    | 123.2       | 128.5 | 改善 | 136.1       | 134.9 | -  |
|             | 右    | 129.6       | 137.8 | 改善 | 134.7       | 135.0 | -  |
| 蹴出力 (%)     | 左    | 77.1        | 89.6  | 改善 | 87.3        | 91.0  | 改善 |
|             | 右    | 75.1        | 89.2  | 改善 | 83.1        | 89.6  | 改善 |
| 歩行バランス年齢    |      | 54.0        | 49.0  | 改善 | 50.2        | 51.5  | -  |
| 歩行スピード年齢    |      | 42.0        | 31.0  | 改善 | 30.0        | 22.0  | 改善 |
| リスク (%)     | 転倒   | 30.4        | 10.9  | 改善 | 13.0        | 6.5   | 改善 |
|             | 腰痛   | 21.7        | 10.9  | 改善 | 8.7         | 4.3   | 改善 |
|             | 膝痛   | 23.9        | 17.4  | 改善 | 8.7         | 4.3   | 改善 |
|             | 筋力低下 | 37.0        | 28.3  | 改善 | 17.4        | 10.9  | 改善 |

## 今年度もやります！

今年度も、8月末からウォーキングチャレンジ事業を実施します。  
歩行のクセを認識し、正しく歩いて、健康力を高めましょう！

### 対象者

おおむね70歳までの人 約100人（肥満傾向の人、メタボ該当者・予備群優先）  
※応募者多数の場合は、調整させていただきます。

### 期間

8月末～11月末まで

### ウォーキングチャレンジ事業の流れ

- 8月末**
  - 「歩行の質（速度・歩き方）」測定
  - 体組成測定で現在の自分の状態をチェック
  - 花王（株）のスタッフから歩行についてのアドバイス
- 9～11月**
  - 歩数計「ホコタッチ」を身に付けて生活
  - 月に1回、役場健康福祉課で歩行結果シートを出力し、自身の歩行の様子を確認
- 11月末**
  - 再度「歩行の質」測定、体組成測定を行い、開始時と比べて「歩行の質」や「体組成」に改善が見られたか確認。



### 申し込み

8月5日までに、健康福祉課 健康増進係へ電話で申し込み ☎582-1133

check

## 町民の健康づくり目標値

R2年度  
**現状**  
メタボ該当者 19.4%  
メタボ予備群 11.2%

R6年度  
**目標**  
メタボ該当者 13%以下  
メタボ予備群 9%以下

広告