

平成29年3月27日

第13回健康づくり推進協議会 議題（1）追加資料

「親子健康づくり事業」の集計結果

「親子健康づくり事業」の概要

目的：データヘルス計画の取組みとして、若い世代からの運動習慣が重要であることから、本事業をきっかけに運動（歩くこと）を始める、継続していただくことを目的とする。

対象者：富士吉田市、富士川町の保育園等に通う年長児の保護者。

実施内容：一週間、毎日歩数を計測し、記録する。歩数計は支部からの貸与。

年長児には日ごとに記録表に塗り絵を書いていたいただき、事業終了後に賞状を贈る（P2参照）

実施回数：年3回

参加者の内訳：

富士吉田市（実施月 第1回：5月、第2回：9月、第3回：11月）

	合計	年齢階級別				性別			職種別							
		20代	30代	40歳以上	未回答	男性	女性	未回答	事務	営業・販売	運送	サービス	製造	建設	その他	未回答
第1回	123	15	57	36	15	21	87	15	20	13	1	25	8	3	36	17
第2回	118	10	55	49	4	24	89	4	23	9	1	26	12	3	40	4
第3回	116	6	59	44	7	21	87	8	20	9	0	21	6	2	50	8

富士川町（実施月 第1回：4月、第2回：8月、第3回11月）

	合計	年齢階級別				性別			職種別							
		20代	30代	40歳以上	未回答	男性	女性	未回答	事務	営業・販売	運送	サービス	製造	建設	その他	未回答
第1回	83	3	44	18	18	11	54	18	14	2	1	12	9	1	26	18
第2回	82	4	41	18	19	6	57	19	11	8	0	9	11	1	23	19
第3回	81	1	45	21	14	11	56	14	18	6	0	7	9	2	21	18

※ 上記対象者は、1回目は母親、2回目は父親等、3回とも同じ方とは限らないため、本資料においては、富士吉田市と富士川町を合わせて、「年齢階級」「性別」「職種」が3回とも同じ回答された方を分析対象とする。

内訳は以下のとおり。

合計	年齢階級別				性別			職種別							
	20代	30代	40歳以上	未回答	男性	女性	未回答	事務	営業・販売	運送	サービス	製造	建設	その他	未回答
74	4	41	29	-	9	65	-	14	3	-	14	6	2	35	-

富士吉田47名
富士川 27名

集計においては一日の歩数が1,000歩未満は除いて集計

記録表と賞状

第1回

「いっぱいあるいて、みんなげんき！」 おなまえ _____

トト、まいにちあるいて、ひとつずつどうぶつに、いろをぬってみてね。トト。

あるいた ぼくを、
かいてみよう！

〇〇	げんようび	かようび	けいようび	げんようび	けんようび	げんようび	げんようび
ぼく・わたし							
おうちのひと							

第2回

「いっぱいあるいて、みんなげんき！」 おなまえ _____

トト、まいにちあるいて、ひとつずつみものいきものに、いろをぬってきれいなうみにしてね。トト。

あるいた ぼくを、
かいてみよう！

〇〇	げんようび	かようび	けいようび	げんようび	けんようび	げんようび	げんようび
ぼく・わたし							
おうちのひと							

第3回

「いっぱいあるいて、みんなげんき！」

きょうは、なんぼあるいたかな？
どっちがたくさんあるいたか、おうちのひとときょうそうしてみよう。

おなまえ _____

あるいた ぼくを、
かいてみよう！

〇〇	げんようび	かようび	けいようび	げんようび	けんようび	げんようび	げんようび
ぼく・わたし							
おうちのひと							

賞状

がんばったで賞

あなたは、親子けんこうつうへの事業
において、たくさんをつなぐうして、ぬり
えもしょうすにぬれたので、この賞を
おくりします。

小学校にいても、げんきにがん
ばってくださる。

平成29年3月

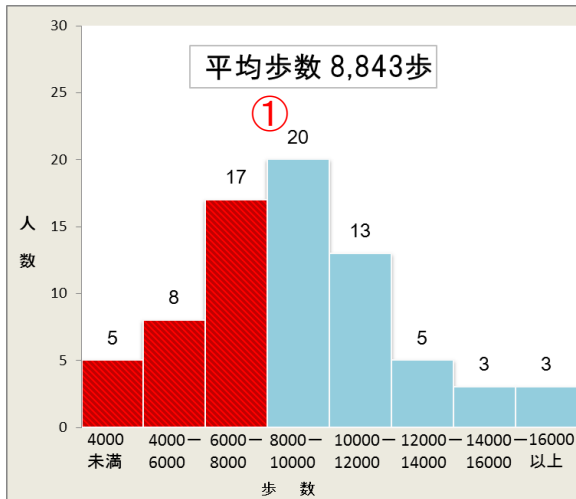
富士吉田市
協会けんぽ山梨支部

よく
がんばり
ました。

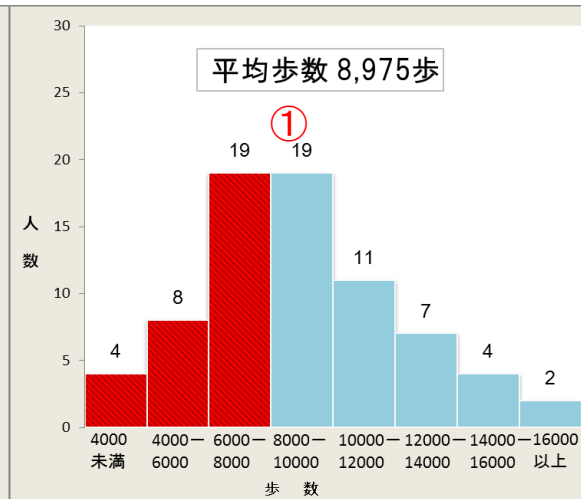
さん

集計結果【平均歩数の度数分布】

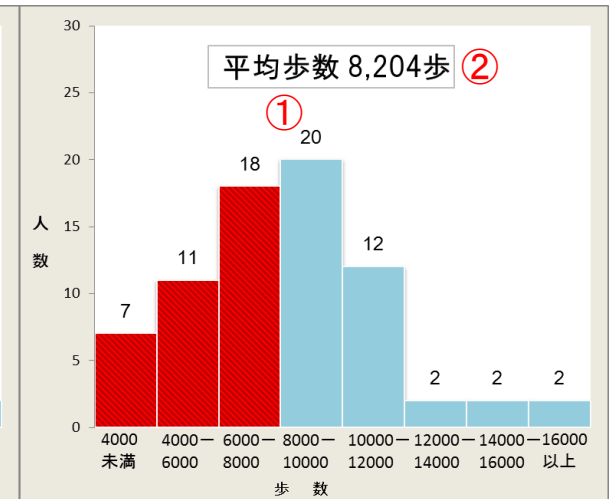
第1回



第2回



第3回



歩数8,000歩未満の割合

第1回：40.5%

(富士吉田24.3%、富士川16.2%)

第2回：41.9%

(富士吉田25.7%、富士川16.2%)

第3回：48.6%

(富士吉田32.4%、富士川16.2%)

年齢階層別の1日あたりの平均歩数

① 第1回から第3回をとおして、8,000～10,000歩の人数が多い結果となった。

一方、8,000歩未満の赤いゾーンに当てはまる方は、3回とも4割以上の方が該当しており改善が必要。

② 第3回において、全体の平均歩数が減となっている。12,000歩以上の方が減り、6,000歩未満の方が増えている。

《参考》

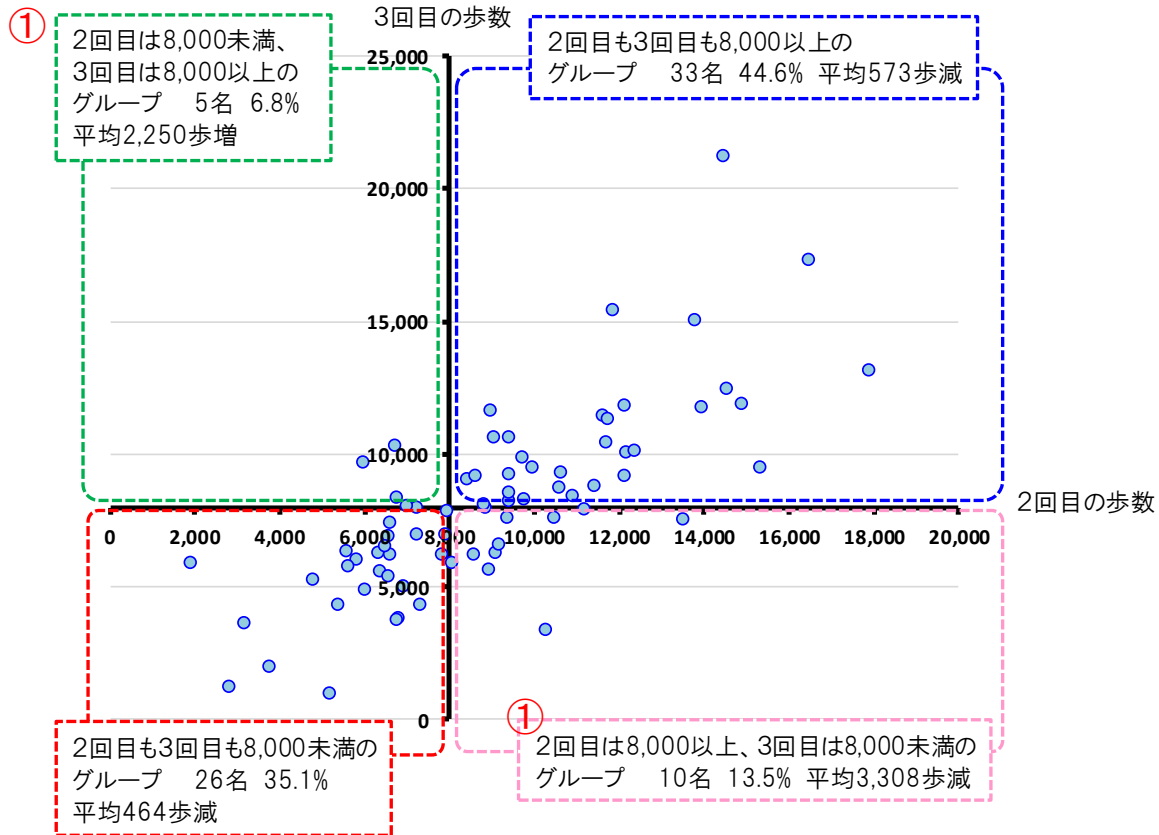
厚生労働省がまとめた「平成26年国民健康・栄養調査結果」によると、成人の1日あたりの平均歩数は、男性が7,043歩、

女性が6,015歩という結果でした。また、「健康日本21」では1日あたりの目標歩数が男性で9,000歩以上、

女性が8,500歩以上とされています。(ただし、65歳以上は男性7,000歩、女性6,000歩)

山梨県民の平均歩数：男性は7,111歩、女性は6,591歩(平成24年国民健康・栄養調査)

集計結果【第2回、第3回 歩数の状況】



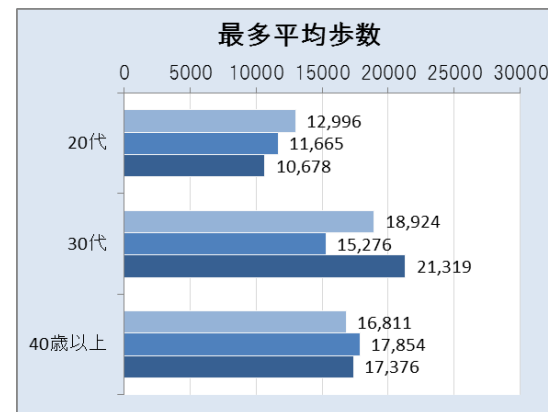
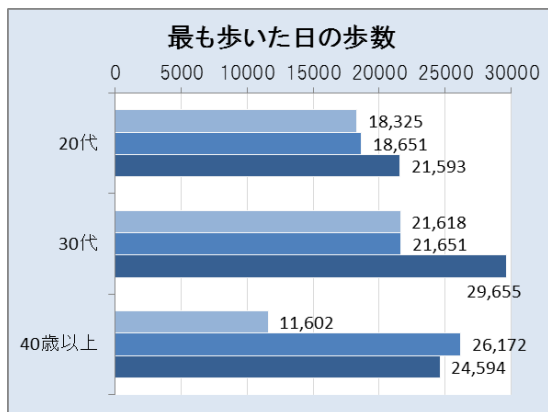
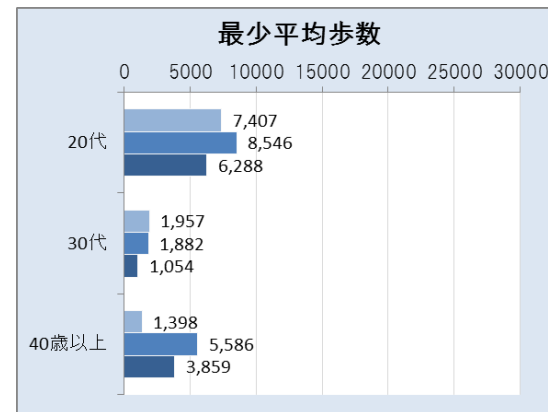
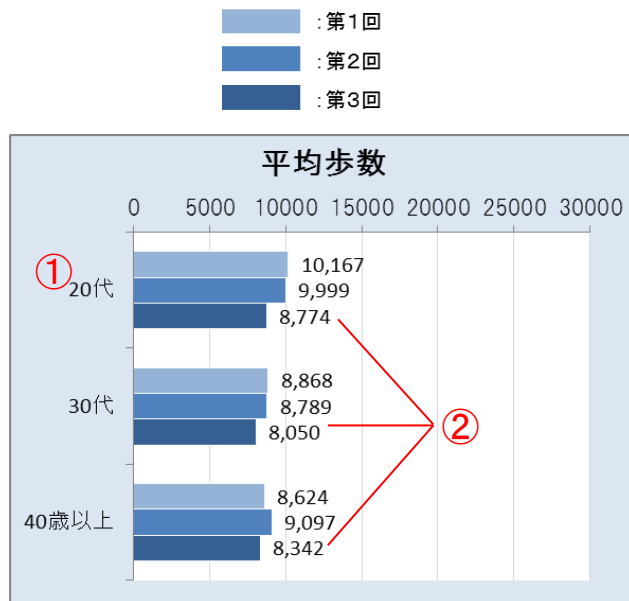
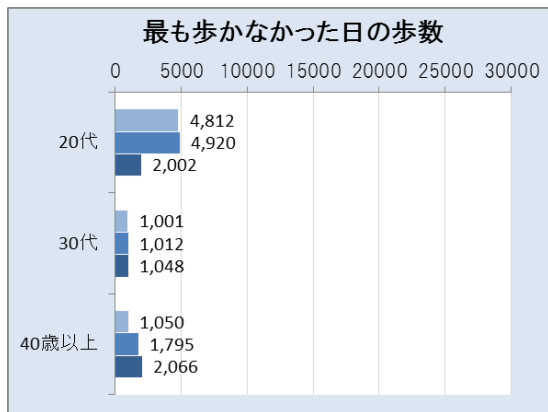
P3 第3回度数分布において、12,000歩以上の方が減り、6,000歩未満の方が増えた状況

① 第2回は8,000歩以上、第3回は8,000歩未満となった10名（ピンクの点線部分）においては、平均で3,308減となったのに対して、第2回は8,000歩未満、第3回は8,000歩以上となった5名（みどりの点線部分）は、平均で2,250歩しか増となっていない。

上記10名のうち、6名は女性・職種その他に分類されるが、歩数減につながる共通の要因は特定できない。

（第3回は実施が11月以降のため、農業等では季節の影響？）

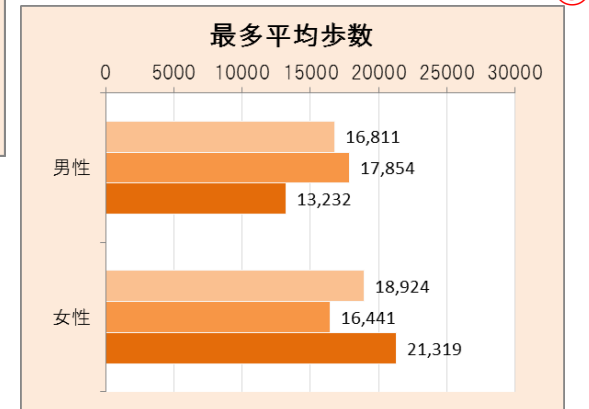
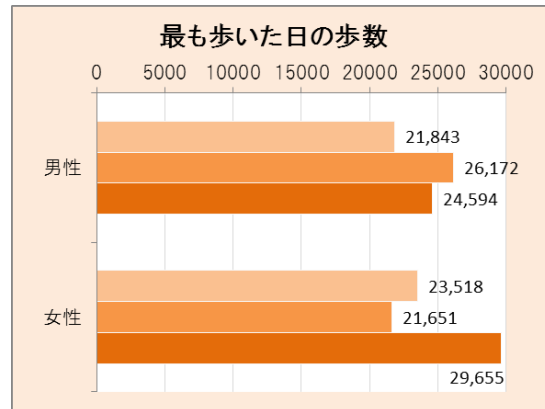
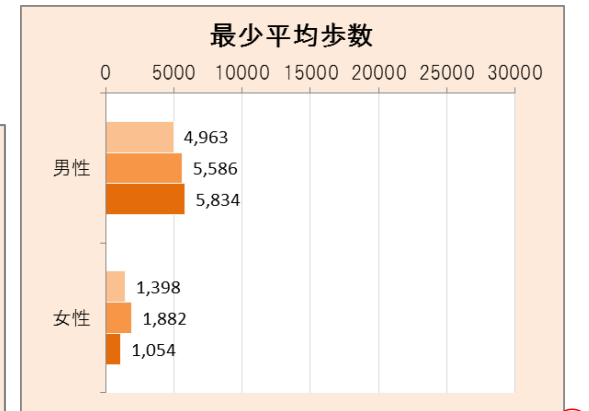
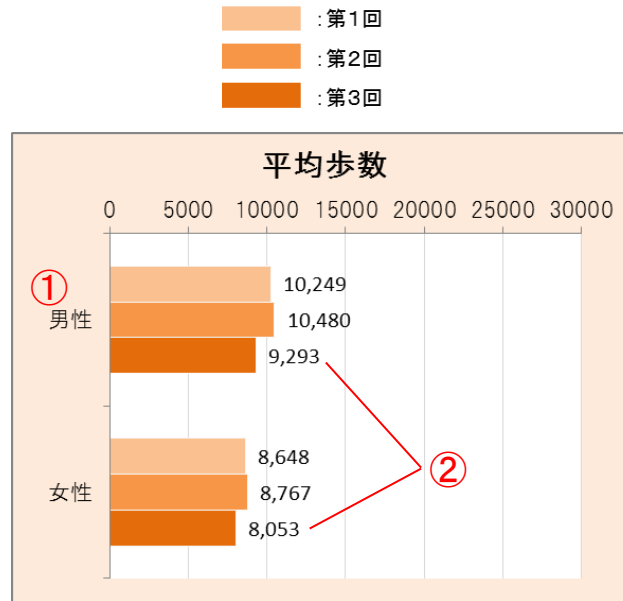
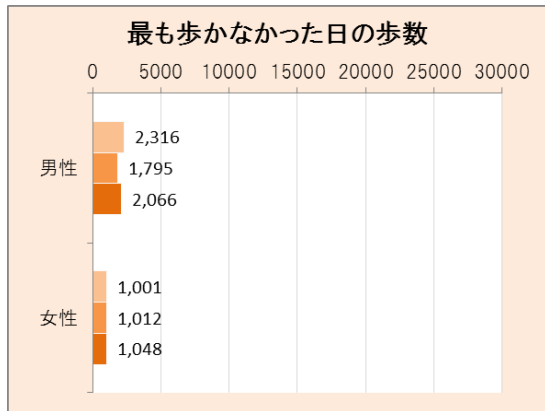
集計結果【年齢階層別で見た1日あたり歩数】



年齢階層別の1日あたりの平均歩数

- ① 第1回から第3回をとおして、20代が他の年代より歩数が多いが、20代は4名であるため単純な比較はできない。
- ② 各年代とも第3回の歩数が落ちている。
- ③ 各年代とも、歩数の多い方と少ない方の差が大きい。

集計結果【性別ごとで見た1日あたり歩数】

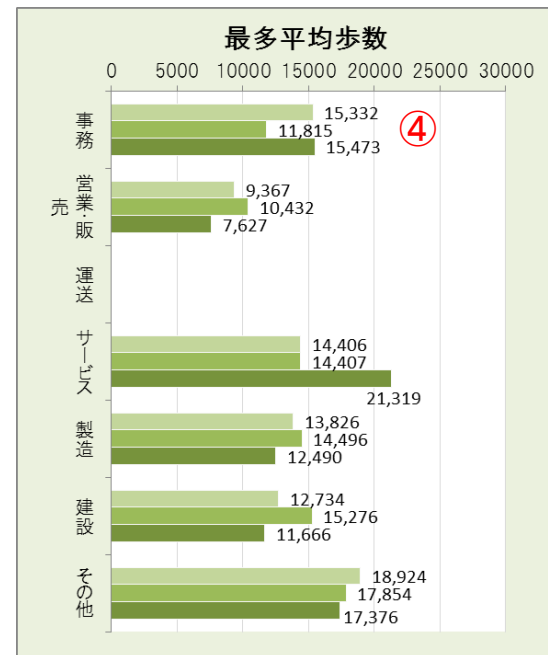
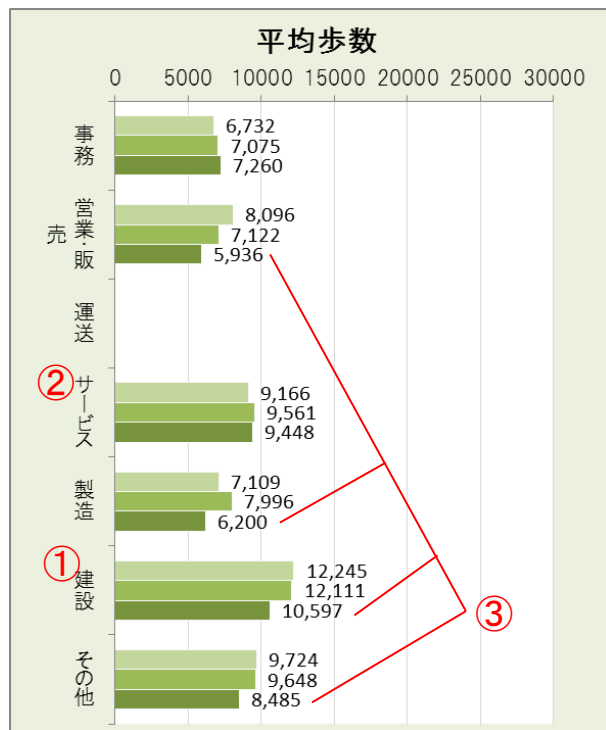
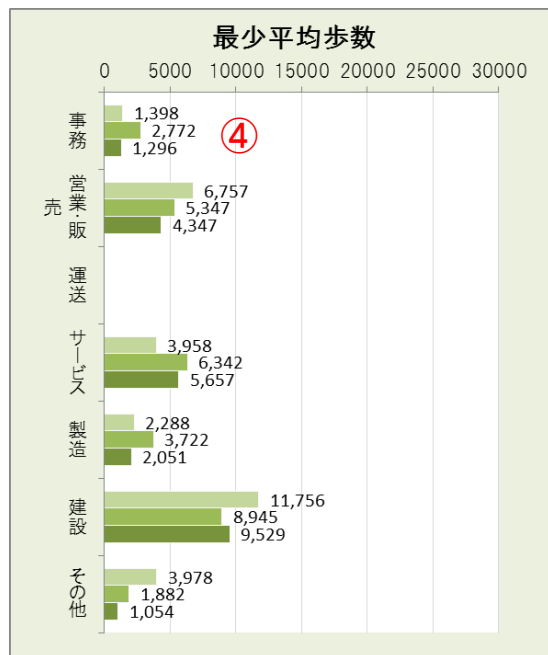


性別の1日あたりの平均歩数

- ① 男性が第1回から第3回をとおして、女性より歩数が多い。
- ② 男女とも第3回の歩数が落ちている。
- ③ 男女とも、歩数の多い方と少ない方の差があるが、特に女性はその開きが大きい。

集計結果【職種別で見た歩数】

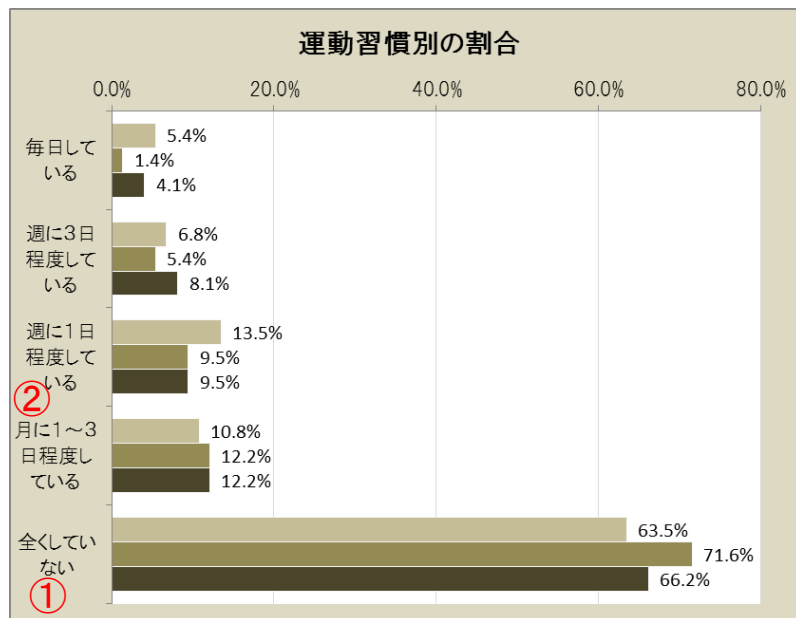
■ : 第1回
■ : 第2回
■ : 第3回



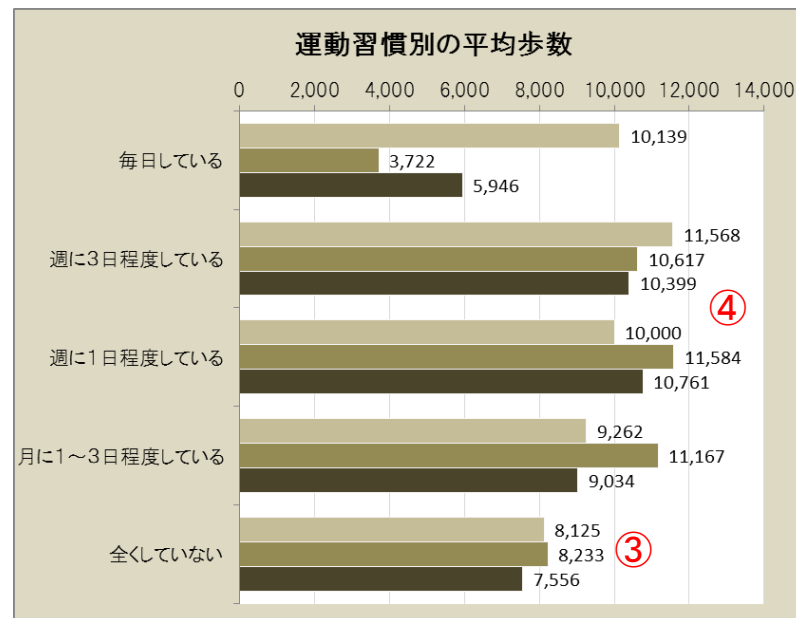
職種別の1日あたりの平均歩数

- ① 建設業が第1回から第3回をとおして、他の職種より歩数が多いが、建設業は2名のため単純な比較はできない。
- ② サービス業が第1回から第3回をとおして、歩数が多い。
- ③ 事務、サービスを除く職種では、第3回の歩数が落ちている。
- ④ 事務において、歩数の多い方と少ない方の差が最も大きい。

集計結果【運動習慣】～第1、2、3回のアンケートから～



■ : 第1回
■ : 第2回
■ : 第3回



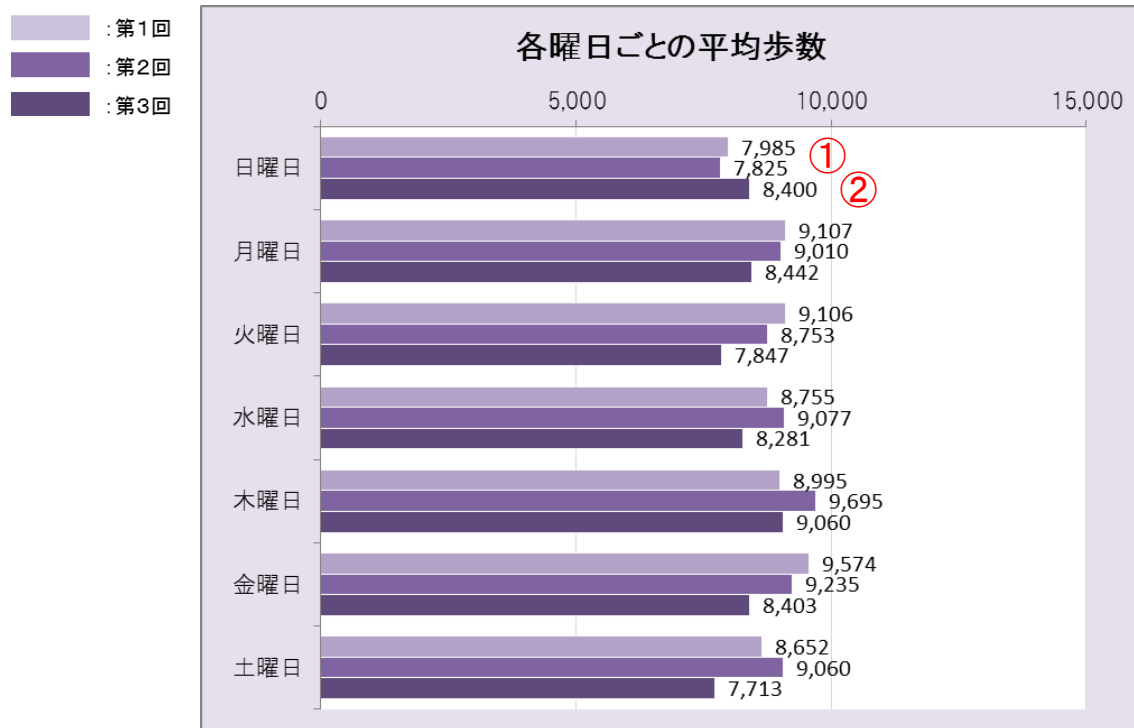
運動習慣別の割合

- ① 「全くしていない」が第1回から第3回をとおして6割を超える結果。
- ② 運動をしている中では、「週に1日程度」「月に1～3日程度」が多い。

運動習慣別の平均歩数

- ③ 「全くしていない」は、運動していると回答された方に比べて平均歩数が少ない。
(全3回とも「毎日している」を回答された方が1名いるが平均歩数が2,000～3,000程度となっている。)
- ④ 運動をしている方については、平日の仕事上での歩数との関係もあり、「週に3日程度」「週に1日程度」が歩数が多い。

集計結果【曜日ごとの平均歩数】



曜日ごとの平均歩数

① 第1回、第2回では、日曜日の歩数が少ない。6割を超える運動を「全くしていない」の影響が出ていると思われる。

② 第3回では、日曜日のみが第1回、第2回よりも増となった。

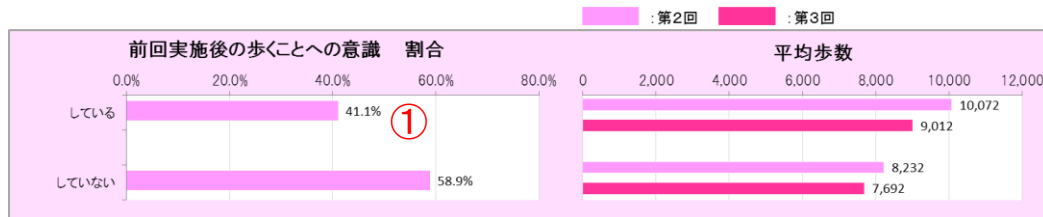
運動を「全くしていない」割合が減ってはいないため、休日の運動が増えたことが要因ではない。

第3回、土曜日の歩数は減となっている。

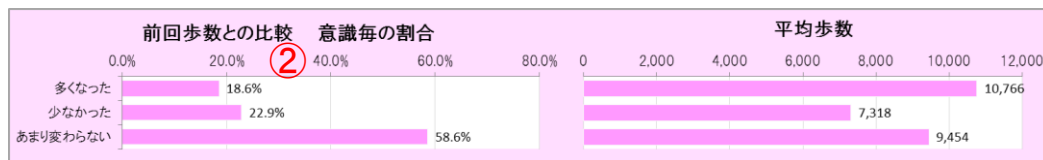
日曜日はイベント等、出歩く機会が多かったと推測する。

集計結果【親子健康づくり事業の効果 - アンケートの結果から -】

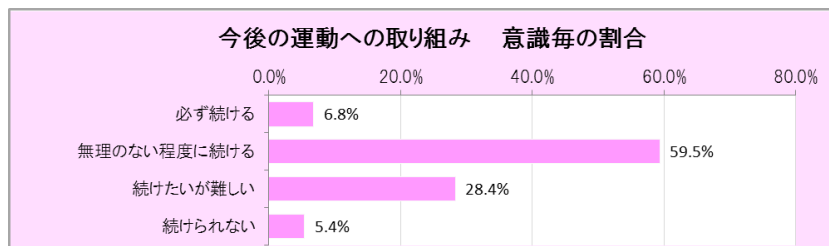
○前回実施後、歩くことを意識していますか？（第2回アンケート） 有効回答 73



○前回歩数と比較してどうだったか？（第2回アンケート） 有効回答 70



○今回の取り組みをきっかけに、今後、運動（歩くことなど）を続けたいと思いますか？（第3回アンケート） 有効回答 74



- ① 第1回終了後、「歩くことを意識している」方は約41%となったが、「意識していない」方より第2回の平均歩数は多くなった。また、第3回においても同様の結果である。
- ② 第1回終了後、「歩数は多くなった」方は約19%となったが、こうした回答をされた方の平均歩数が多い結果。
- ③ 全3回を通じて、今後、運動について、「必ず続ける」「無理のない程度に続ける」方が6割を超えた。いただいたご意見（10ページ）からも、改めて運動の必要性を持っていただけた。

集計結果【親子健康づくり事業を終えてのご意見】

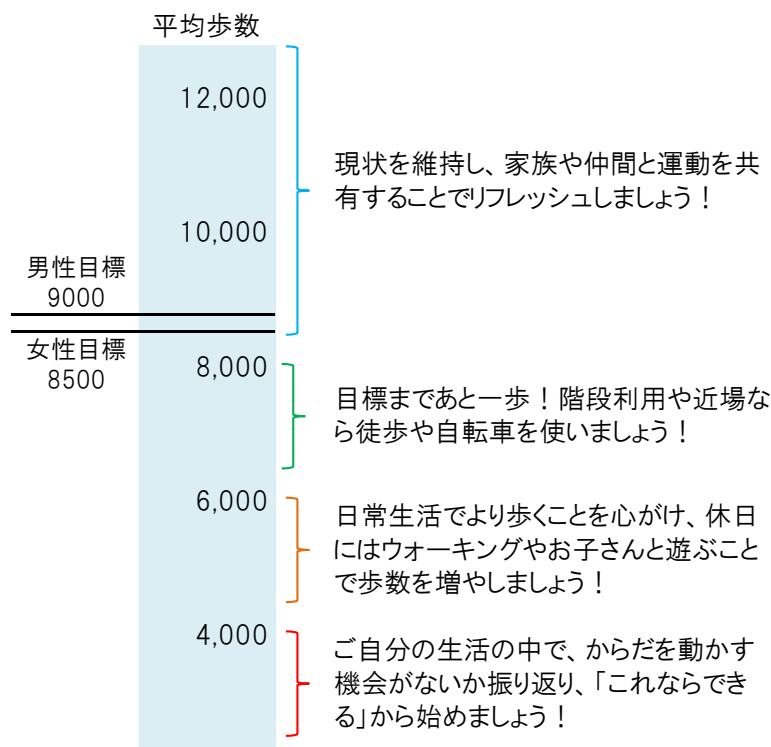
- 普段はどのくらい運動しているか意識していないが、今回の取り組みを通して生活を振り返ることができました。
 - 運動のほかに食生活改善も必要だといわれているので、家族と一緒に運動と食生活を考えていきたいと思いました。
こういった取り組みがきっかけになって歩くことを意識するようになりました。自分でも歩数計を購入して、続けていきたいと思いました。
 - 子育てで動いているつもりでも意外と1万歩以上歩いていないものだと思います。
 - 定期的にこのような取り組みがあると日常生活、健康面の見直しをするいい機会だと思います。
 - 階段を使うよう心がけたいです。
 - 運動は体にも心にも良いです。特に心に良いと思います。
 - 今回のことをきっかけにして「なるべく歩く」「無理なく続ける」を心がけていきたいと思います。 等
- 一日の平均の目安が分からなかったのが本当に意味がある活動だったのか疑問に感じた。何が目的でどんな趣旨があり、取り組みに協力してもらうのかははっきりさせた方がよい。そのためにも幼児平均、30代、40代平均を知らせるべき。向上心のない取り組みに転じてしまう。この紙については子どもの歩数を書く欄もない。とても負担が多い活動でした。

参加者への依頼事項

この度は、富士吉田市及び協会けんぽの「親子健康づくり事業」にご協力いただきありがとうございました。皆さまが普段どれくらい歩いているのか、数値で見ることの確認いただけたと思います。

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、心筋梗塞などの虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどのかかりやすさ（罹患率）や死亡率が低い傾向にあること、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。（厚生労働省HP参照）

今回の結果から、目標値（一日あたり男性で9,000歩以上、女性で8,500歩以上）を超えていた方は、このままその習慣の継続を、歩数が少なかった方は、以下を参考に増やしていきましょう！



歩数を増やす工夫例

- ・職場ではエレベーターを使わず階段を使う
- ・コピーなどは自分でやる。用件があれば自分で出向く
- ・昼休みは散歩でリフレッシュ
- ・買い物は車でまとめ買いより、自転車や徒歩でこまめに行く
- ・そうじや洗濯などの家事をこまめにやる
- ・休日はこどもと遊ぶ
- ・帰宅後や休日は近所や公園を散歩（ウォーキング）
- ・休日の遠出（観光地を歩く）やショッピングモールにお出かけ
- ・学生時代にやっていたスポーツや興味のある運動を始める

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ・病気や痛み等のある場合は、医師などの専門家に相談してから開始する
- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ・体調が悪いときは無理をしない

考 察

- 本事業は富士吉田市、富士川町で合わせて200名を超える保護者の方に参加いただいたが、全3回とも同一の方に限定すると、74名とサンプル数としては少なくなってしまった。なるべく、同じ方々とアナウンスをすれば良かった。
- 74名の各回の平均歩数は8,000歩を超え、平成24年国民健康・栄養調査（山梨 男性：7,111歩、女性：6,591歩）よりは多い結果となった。歩数計を貸与し、記録を付けることでより歩こうという意識に繋がったことも、アンケート結果から伺える。
- 一方、8,000歩未満も各回4割を超える方が該当し、改善が望まれるところである。
全3回とも8,000歩未満の方は19名（全体の25.7%）、うち18名は女性で全3回とも「全く運動しない」と回答した方は12名にものぼった。また、この18名は第2回アンケートにおいて、前回実施後、歩くことを意識しているかの問いに対し「していない」が14名（77.8%）となった。
- P10の結果のとおり、今後、運動について、「必ず続ける」「無理のない程度に続ける」方が6割を超えたが、上記のように、意識付けが難しい方がおられることも認識しなければならない。
- 本事業をとおり、今後の運動（歩くこと）へのきっかけ、継続への一定の効果はあった。
来年度も事業継続への判断材料としていきたい。