

歩こうよ!

もろやま健幸ウォーキング

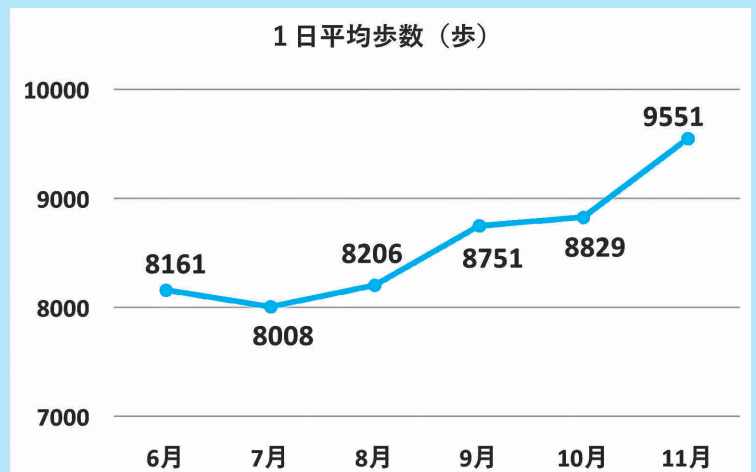
令和7年度に埼玉医科大学グループと実施した「歩こうよ!もろやま健幸ウォーキング事業」の報告書が埼玉医科大学グループより提出されましたので内容を報告します。

問合せ 保健センター ☎294-5511

この事業には、町民48人（平均年齢67.1歳）が参加しました。参加者は令和7年6月から11月の6か月間、1日8,000歩以上を目標に毎日歩き、1日30回のスクワットを週3回行いました。

また、ウォーキング期間の前後で体力測定や血液検査を実施しました。

この事業により、体力測定結果と血液検査結果に次のような成果が得られました。



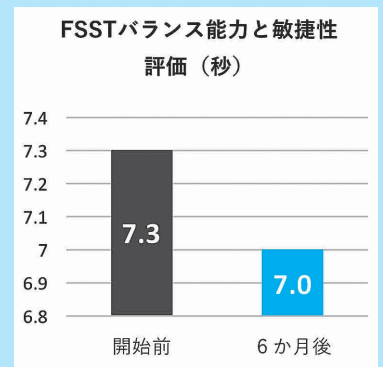
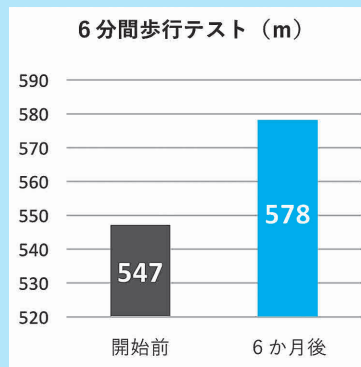
▲参加者の6か月間の1日平均歩数は8,584歩であり、目標であった1日8,000歩以上を歩くことができました。

1

歩行持久力・バランス能力・敏捷性

持久力を評価する6分間歩行距離測定、バランス能力と敏捷性（方向転換や反応の速さ）を評価するFSST（4つのT字杖を十字に置いてまたぐ課題）で改善がみられました。

このことからウォーキングとスクワットの継続により、歩行能力が改善されたことがわかります。



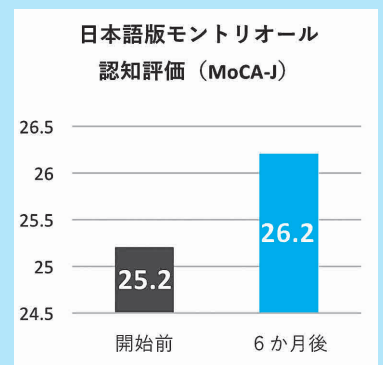
2

認知機能の改善

認知機能を評価する日本語版モントリオール認知評価（MoCA-J 記憶、言語、注意・集中力、見当識などの評価）で改善がみられました。

過去の研究によると、1年間有酸素運動を続けることで、脳の記憶をつかさどる海馬が大きくなると言われています。

今回の事業においてもウォーキングを続けることで認知機能が改善したことから、有酸素運動が脳の働きに良い影響を与えることがわかりました。

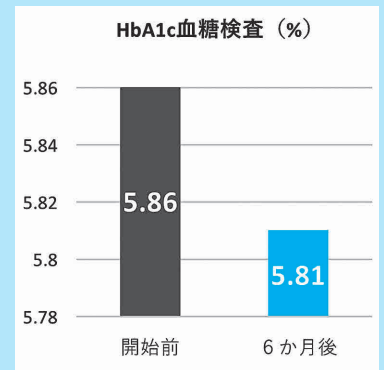
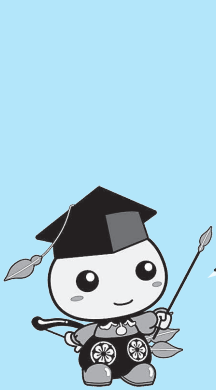


3

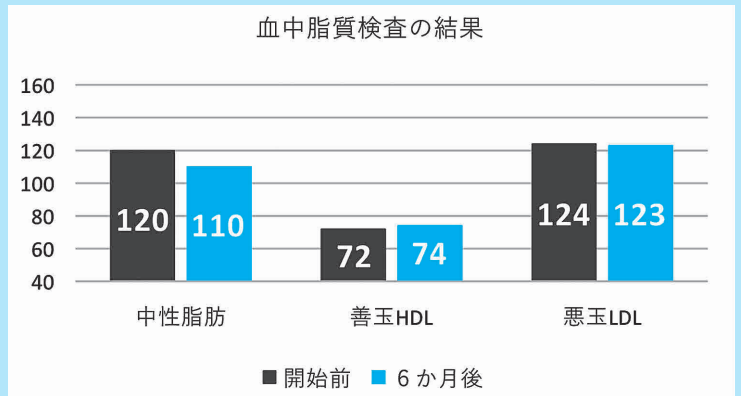
ヘモグロビンA1c・中性脂肪値の減少とHDLコレステロールの増加

事業開始前後の血液検査データを比較すると、6か月間でヘモグロビンA1c（血糖検査）の値と中性脂肪の値が減少し、HDLコレステロール（善玉）の値が増加していました。また、変化は大きくないものの、LDLコレステロール（悪玉）値の減少がみられました。

このことからウォーキングとスクワットを継続して行うことで、血液検査データが改善したことがわかりました。

血液検査の結果が改善することにより、動脈硬化や心筋梗塞の予防につながることが期待されます。

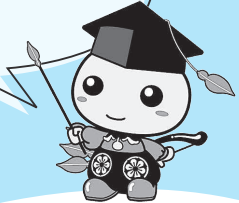


まとめ

ウォーキングとスクワットによる筋力トレーニングを組み合わせることで、体力、認知機能、血液検査データが改善することがわかりました。つまり、運動習慣により、体力低下の予防だけでなく、生活習慣病や認知症を予防することが期待できます。

一般的に、筋肉や末梢神経の加齢による変化は、50歳を境に徐々に進行していき、これによって運動機能が低下し、運動不足が生じやすくなると言われています。運動不足になると、HDLコレステロール（善玉）の値が低下し、LDLコレステロール（悪玉）が活発となることで、動脈硬化が進行する危険性が高まります。動脈硬化を予防する働きのあるHDLコレステロールを増加させる方法は有酸素運動、つまりウォーキングが唯一の方法であると言われています。ウォーキングを50歳前から始め、日常生活の一部として習慣化していくことが、運動機能の維持や動脈硬化の予防、ひいては健康寿命の延伸につながると考えられます。

忙しい毎日の中で、新たに運動習慣を作ることは困難に感じるかもしれません。まずは普段の生活の中で、近所の外出は歩いて出かける、買い物時に駐車する際は店の入り口から遠い場所を選んで歩くなど、今までより少しだけ体を動かすことを心がけてみませんか？




デスクワークの人は、1時間に1回は席を立って歩いたり、ストレッチをしたりしましょう！

ぜひご参加ください

毛呂山町では、皆さんの運動習慣を応援します！

町では、「健幸ウォーキング事業」をはじめ、「ゆずの里健幸ウォーク」、「毛呂山町健幸マイレージ」、「LINEで健幸デジウォーク」など、1年を通して楽しみながらウォーキングを続けられる事業やイベントをたくさん実施しています！

また、歩数計アプリの「埼玉県コバトンALKOOマイレージ」を利用していただくと、歩数に応じてポイントが貯まり抽選で景品が当たるほか、自分の居場所付近のおすすめウォーキングコースを提案する機能もありますので、ウォーキングを継続する気持ちを後押ししてくれます。登録は二次元コードから！



町の健幸事業を活用して、あなたの健幸づくりにお役立てください！

