

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 寄居町

### ～健康づくりチャレンジポイント事業～

#### (1) 取組の概要

当町では、平成23年に「寄居町介護・医療・福祉連携プロジェクトチーム」を立ち上げ、国保の赤字削減、医療費適正化のために、町民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付け、健康づくりに対する意識高揚を図り、自ら取り組むきっかけづくりを目的とした「健康づくり大作戦！」を実施している。主な取り組みとして「医療費適正化・健康づくりPR事業」、「健康づくりのまち宣言」、そして今回紹介する「健康づくりチャレンジポイント事業」がある。この事業は、①町をあげて健康づくりを推進する気運を醸成する、②町民が健康に関する事業に興味を持ち、各種事業の参加者を増やすこと、③町民の生活習慣改善のきっかけを作ることをスローガンに、町が実施する健康診査や体力づくり・生涯学習イベント等の事業へ参加したり、毎日の健康づくりを実践したことでポイントを獲得して、100ポイントを達成すると記念品を贈呈する事業である。3年を目途に実施している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 医療費の抑制

社会補償制度を支える視点として、「寄居町介護・医療・福祉連携プロジェクトチーム」の中で「国保財政健全化」への取り組み、医療費抑制を目的として、生活習慣病への認識を高め、健康診査への受診勧奨、疾病の早期発見・治療につなげる活動を展開する必要があった。

##### (イ) 健康診査・がん検診等の受診率向上

生活習慣病の早期発見のために、健康診査・がん検診等の受診率の向上に努める必要があった。特定健康診査・健康診査、特定保健指導や各種がん検診、結核検診、歯周疾患検診を必須事業とし、100ポイント達成するためには必須事業に参加することを条件づけた。

##### (ウ) 健康・体力・生きがいつくり事業の活性化

町民一人ひとりの豊かな人生と健康長寿の実現のために、生きがいなど暮らしの充実を視点として、健康的な生活を送るには、体力づくり、生きがいつくりが重要である。そこで保健事業や子育て支援センター事業、町民ハイキングなどの生涯学習事業、老人クラブ連合会を対象とした事業、介護予防事業等に参加することで、健康・体力・生きがいつくり事業への参加者を増やす。



(エ) 取組の内容

事業名	健康づくりチャレンジポイント事業
事業開始	平成23年10月23日～

	平成24年度	平成23年度
予 算	<p>530,000 円</p> <p>100 ポイント達成者への景品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 商店街お買い物券 75,000 円</li> <li>・ 図書カード 50,000 円</li> </ul> <p>健康お役立ち商品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 血圧計ほか 405,000 円</li> </ul>	<p>552,000 円</p> <p>100 ポイント達成者への景品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 商店街お買い物券 100,000 円</li> <li>・ 図書カード 100,000 円</li> </ul> <p>健康お役立ち商品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 血圧計ほか 352,000 円</li> </ul>
期 間	平成24年10月～平成25年10月	平成23年10月～平成24年10月
参加人数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 100 ポイント達成者 <ul style="list-style-type: none"> <li>H23 161人</li> <li>H24 258人</li> </ul> </li> <li>・ 「私の取り組み」登録者 <ul style="list-style-type: none"> <li>H23 185人</li> <li>H24 441人</li> </ul> </li> </ul> <p>ポイントカードは毎戸配布している。参加者数は、100 ポイント達成者と「私の取り組み」の登録者とした。</p>	
実施体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周知用チラシ及びポイントカードを毎戸配布(10月) H23 は4月に毎戸配布。</li> <li>●対象事業参加者にポイント数を押印(10月～翌年10月) チャレンジポイント対象事業 H23 33事業(うち必須事業6事業) H24 44事業(うち必須事業6事業)</li> <li>●「私の取り組み」チャレンジポイント(10月～)</li> <li>●100ポイント達成者に対して記念品交換(随時) 保健センターでポイントカードを確認して記念品と交換している。 記念品:町内商店街のお買い物券500円分、または図書カード500円分</li> <li>●健康まつりで抽選会実施(10月) 体組成計や血圧計、防災グッズ等の「健康お役立て商品」抽選会</li> </ul> <p>関係課等:健康福祉課、保険年金課、子育て支援課、企画課、生涯学習課、かわせみ荘、農林課、商業観光振興課、中央公民館、地域包括支援センター</p>	

### ① 各種保健事業・介護予防事業・各種イベント（5～20ポイント）

健康相談や認知症予防教室などの保健事業や介護予防事業、ハイキングや体力測定会、グランドゴルフ大会やゲートボール大会、高齢者スポーツ大会の参加者に対してもポイント対象事業とした。さらに10月の健康まつりでは、100ポイント達成者の中から抽選で「健康お役立ち商品」の抽選会を行った。

また車を運転しない高齢者などの閉じこもりを予防し、潤いのある生活を送っていただくことを目的に、自宅などから目的地まで、乗り合いタクシーによる送迎サービス、寄居町デマンドタクシー「愛のりタクシー」もセカンドステージから対象事業とした。（平成25年4月から本稼働）

### ② 「私の取り組み」チャレンジポイント（5ポイント/月）

生活習慣の改善には毎日取り組んでいただくことが重要と考え、自己目標を提出し、月の5割以上達成している場合にポイント獲得。初年度は185人が登録し、翌年度は428人が届出をしている。

### ③ 特定健康診査、がん検診等（10～25ポイント）

特定健康診査、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・結核・歯周疾患の各種検診に加えて、平成24年度からは特定保健指導もポイント対象として受診率向上に努めた。

### ④ ふるさと健康体操教室（5ポイント/月）

健康づくりを目的に、吉幾三氏が歌う寄居町のイメージソング「ふるさとはこの町」を使用した「ふるさと健康体操」の普及とストレッチなど日常生活に取り組みめる体操を行っている。当事業を開始してから参加者が増え続け、平成25年度からは町立総合体育館の1会場を増やして行っている。

### ⑤ その他関連事業（公募事業は5ポイント）

町内各地に「健康づくり大作戦」ののぼり旗を各地区に配布するとともに公民館などに掲示した。また、同様のステッカーを作成し、公用車に掲示して、町民の目に触れるようPRに努めている。

さらに、健康に関する情報を提供してもらい、健康づくり事業への活用を図るため、「健康づくり公募事業」を実施した。「おすすめ健康レシピ」、「おすすめウォーキングコース」を公募したところ、レシピ4作品、ウォーキングコース5コースの応募があった。また、埼玉県ふるさと



ウォーキングコースに設置した看板

創造資金を活用してウォーキングマップの作成、ウォーキングコースへの看板設置、既存の公園に健康遊具を設置した。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣への変化について

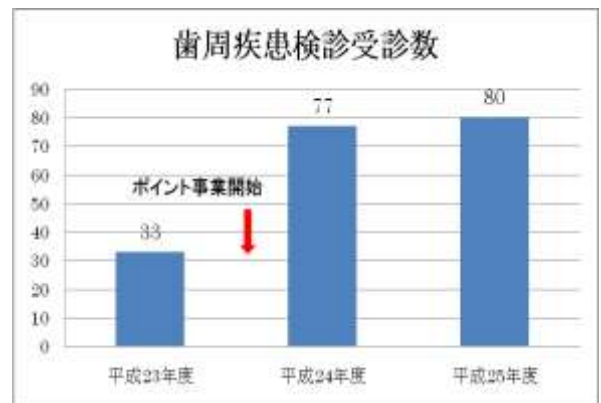
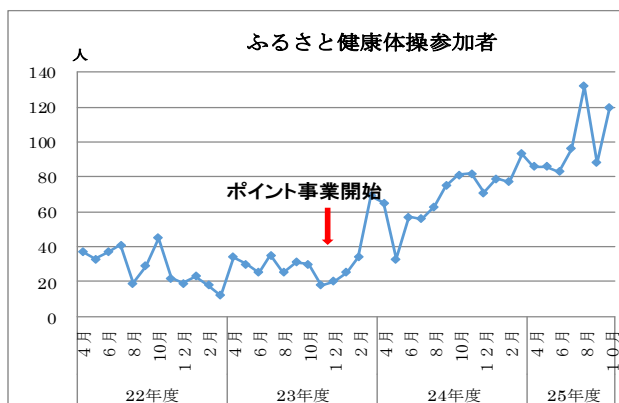
100ポイント達成者へのアンケートによると、「生活習慣の変化があったか」では、「変化があった」と92%が回答し、多くの参加者が生活習慣に何らかの変化をもたらしたと見られる。また「健康について考える機会が増えたか？」では「とても増えた」31%、「増えた」69%と、参加者全員が健康について考える機会が増えたと回答した。

② 私の取り組み・100ポイント達成者

【H25.10.31 現在】

	平成24年度	平成23年度
「私の取り組み」登録者	441人	185人
100ポイント達成者	258人 (うち私の取り組み登録者109人)	161人 (うち私の取り組み登録者60人)

③ 健康づくり事業への参加者が増加



(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 町民が取り組みやすく、継続できるようにした

ポイント対象事業に参加できなくても、自宅での取り組みでポイントを獲得できる「私の取り組み」を行った。ウォーキングやラジオ体操などの運動を記録することで、意欲的に継続する人が多かった。また参加者から「歩数を記録していたらどんどん楽しくなり、体重減少につながった」との声も聞かれた。参加者アンケートでは「とても楽しかった」、「楽しかった」と97%の参加者が回答した。また2年目では「私の取り組み」は参加者が2倍以上増えている。



② 新たな参加者が増えた

これまで実施してきた保健事業の参加者は、健康意識が高く

各地区に配布したのぼり旗

同じ顔ぶれのことが多かったが、生涯学習等の事業もポイント対象事業としたため、新たな対象者を獲得することができた。これは、「寄居町介護・医療・福祉連携プロジェクトチーム」で全庁で横断的検討を実施し、他課で開催する様々な事業もポイント対象事業として取り込めたことで拡大できた。

#### (キ) 課題、今後の取組

##### ① 生活習慣病の予防効果が見えにくい

参加者はアンケートの中で「生活習慣に変化が出た」と答えている。今後は、生活習慣病の予防効果についての検証が必要である。さらに保険年金課と連携して医療費適正化に向けた検証が必要である。

##### ② さらに当事業の参加者数を伸ばす

2年目に入り、ポイント対象事業への参加者は増えている。これまで、チャレンジポイントカードを毎戸配布したほか、広報「よりのい」や町ホームページに特集記事を掲載したり、健康診査や保健事業の場で紹介してきた。しかし、この事業について「知らなかった」という町民も多い。参加者が増え続けている「ふるさと健康体操」は、来年度新たに会場を増やす計画である。これにより健康体操の普及だけではなく、当事業について今まで参加していなかった町民に対しても広める効果が期待できると考える。さらに効果的な周知方法の検討が必要である。

##### ③ 私の取り組み申請者のうち目標ポイント未達成者への支援

2年目となって「私の取り組み」の申請者が初年度の2倍以上に伸びている。しかし、100ポイント達成しなかった参加者が多い。そこで今後はポイントを達成できるよう、事業への参加を促す支援を行っていく。

寄居町ホームページ：<http://www.town.yorii.saitama.jp/>

健康づくり事業のページ：

<http://www.town.yorii.saitama.jp/modules/xfother/article.php?articleid=59>