

健康長寿に係る先進的な取組事例

深谷市

～ふかや毎日プラス 1000 歩運動～

(1) 取組の概要

深谷市では、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やし、市全体で健康づくりの気運を高めることを目指して様々な健康づくり事業に取り組んでいる。

本事業は平成 28 年度より継続して実施するものであり、多くの市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め個人の状況に応じた自主的なウォーキングの実践と健康づくりの支援を行う。今年度、参加者の拡充を目指し新規募集を行い、歩数計の配付、体組成測定の実施、栄養や運動講座を引き続き行うとともに、新たに参加者に対しての継続支援として、県が推奨する「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を本事業に活用する。

歩数データや体組成測定結果、および医療費データをもとに事業の評価を行っていくが、健康づくりに効果のあるウォーキングを生活に取り入れることは、「生活習慣病」の予防となり、ひいては医療費抑制、健康寿命の延伸につながるものと考えている。

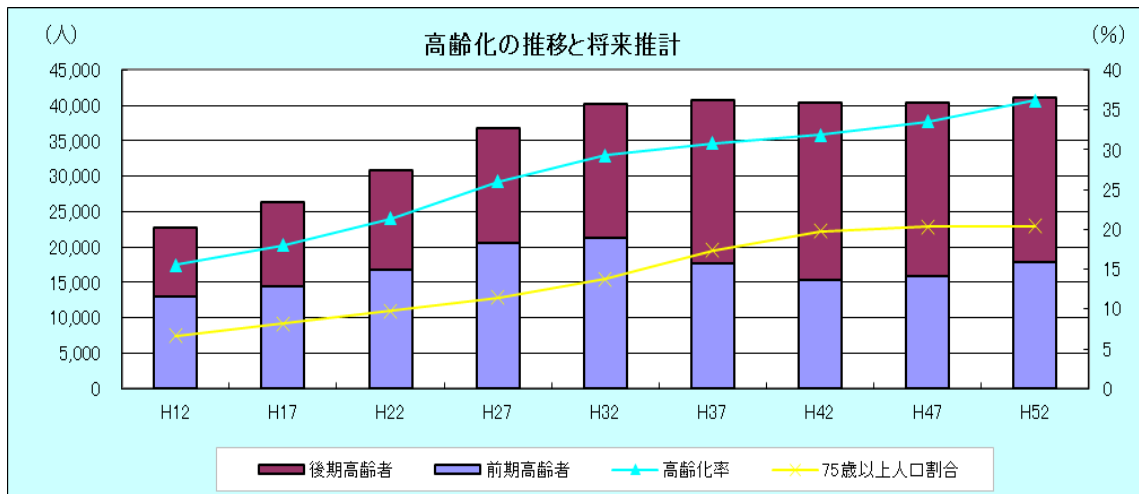
(2) 取組の契機

(ア) 健康づくり事業の拡大・活性化の必要性

「健康づくりに関するアンケート調査」では、「日頃、運動する習慣がない」と答えた人が半数を超え、特に 40～50 代の働き盛り世代及び 20～30 代の子育て世代の女性の割合が高い状況にあった。市では、身近な場所で気軽にできる運動として歩くことを勧めているが、1 日に歩く時間が「30 分未満」と回答した人が男性は 34.5%、女性は 42.2%であった。国は、生活習慣病、身体機能の維持・向上の観点から、年齢に応じた効果的な歩数を示しているが、目標に達していない人が多いと考えられることから、今後も歩数の増加を促進する取組が必要と考える。

(イ) 高齢化率の上昇

市の高齢化率をみると、平成 22 年は 21.4%であったが、平成 27 年には 26.0%に上昇している。将来推計においても高齢化率は上昇していくことから、健康寿命の延伸を目指すために、幅広い世代を対象にした健康づくり事業の推進が重要となっている。



健康指標総合ソフト 平成 28 年度版

(ウ) 取組の内容

| | | |
|------|---|---|
| 事業名 | ふかや毎日プラス 1000 歩運動 (埼玉県健康長寿埼玉モデル事業) | |
| 事業開始 | 平成 28 年度 | |
| | 平成 28 年度 | 平成 29 年度 |
| 予 算 | 5,017,240 円 ・システム導入費、データ管理・分析、参加支援委託料、講師謝礼等 1,709,200 円 ・機器購入費 (活動量計、体組成計等) 3,308,040 円 | 3,710,000 円 ・運動講座等 講師謝礼 60,000 円 ・歩数計購入費 2,700,000 円 ・埼玉県健康マイレージ事業負担金 950,000 円 |
| 参加人数 | 620 人 | 930 人 |
| 期 間 | 平成 28 年 6 月～平成 29 年 3 月 | 平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月 |
| 実施体制 | 保健センター | 保健センター |

① 参加者の募集 (平成 29 年 5 月)

広報、各種事業開催時などで参加者を募集
歩数計の配付

② 事業説明会・測定会の実施 (平成 29 年 6 月～7 月)

※測定会は年 3 回の機会を設け、健康状態等の把握と参加者の継続支援を行う。

- ・新規参加者への事業説明
- ・体組成計による身体状況の測定を実施 (体脂肪率、筋肉量など)
- ・体力チェック (開眼片足立ち、イス立ち上がり)
- ・生活習慣アンケート

③ 自主的なウォーキングとデータ転送 (平成 29 年 7 月～平成 30 年 3 月)

参加者に歩数計を持って自由にウォーキングを行ってもらい、歩数データを端末で転送してもらう。

※端末は埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用。

市内設置場所：タブレット型 8 か所、自動販売機搭載型 5 か所

④ 栄養講座・運動講座の開催（平成 29 年 10 月～12 月）

< 栄養講座 > 講師：市管理栄養士、保健師

< 運動講座 > 講師：（株）シンコースポーツ 健康運動指導士
「生活筋力向上ゆっくりプログラム」体験等

※健康長寿サポーター講座を栄養講座のなかで実施。

（H29 年度健康長寿サポーター養成目標人数：人口の 80%以上）

⑤ 記録の閲覧（平成 29 年 8 月～）

各自の歩数データ、県内ランキング等をタブレット端末やスマホアプリから
見ることができる。

⑥ 記録の分析・事業評価

個人の歩数データや体組成データ等の集計、生活習慣アンケート、医療費データ等
を活用し、外部講師と分析と事業評価を行う。

※約 9 割の継続を目標とする。

⑦ 市民へのフィードバック（平成 30 年 5 月～）

事業結果等を市報等で公表予定

(エ) 取組の効果

次の 2 点について分析予定

- ① 健康づくりに関する行動変容への効果
- ② 地方自治体にとっての効果

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者の自主性に任せたこと

参加者に歩数のノルマを課さず、また歩くコース等も自由としたことで多くの参加
者が得られた。

② ICT を活用した事業としたこと

データ転送機能付きの歩数計を活用し、歩数データの転送を端末から行えるように
したことから、世代を問わず参加しやすい事業としたこと。

③ 庁内連携

各公民館等の協力のもとタブレット端末を設置し、参加者の利便性を図った。

④ 深谷市健康マイレージ事業「ためるんピックふかや」とのコラボ事業

事業の周知を図り、健康づくりに関心を持つ市民を増やすため、深谷市健康マイレ

ージ事業のポイント事業とした。

⑤ 埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用

- ・平成28年度の端末設置数は5か所であったが、市内13か所に増設でき、設置場所によっては通年24時間対応できるようになったことなどから、市民の利便性を図ることができた。
- ・歩数データに応じて抽選会に自動的に参加することができること、県内に多くの参加者がいることから、歩く仲間意識等の参加者のモチベーションにつながる内容となった。

(カ) 課題、今後の取組

① 事業効果の見える化

- ・平成28年度から引き続き、各データをもとに生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果などについて考察を行い、今後の事業の改善につなげていく。

② 幅広い世代の参加者を確保

- ・周知の強化、事業内容の充実を図り、幅広い世代に事業を普及させていく。

③ 参加者の継続を支援

- ・無理なく続けることが重要であることから、自主組織の育成や運動講座、栄養講座、測定会、深谷市健康マイレージ事業とのコラボ等を行うなど、参加者の継続支援を強化する。