

健康長寿に係る先進的な取組事例

川越市

～プラス 1,000 歩運動事業～

(1) 取組の概要

本市では、市民の健康寿命を延伸するため、「食事」「運動」「健診」を健康づくりのアクションとし、「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～」を平成 25 年度から開始した。その「運動」の一つとして、運動習慣のきっかけづくりにラジオ体操やウォーキングを推進している。

平成 27 年 3 月に策定した健康かわごえ推進プランでは、健康づくり 8 分野を設定し、その 1 分野に「身体活動・運動」を位置づけている。平成 27 年度の健康づくり推進協議会で協議した結果、健康かわごえ推進プランの推進を図るためには、子育て世代や働き世代に多い健康無関心層への働きかけが 1 つの課題と認識された。この無関心層を含めた市民ひとりひとりの健康づくりへの「きっかけづくり」とそれが習慣化するまでの「継続」支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的とし、インセンティブを提供する健康マイレージ事業を平成 29 年度から導入した。市民が「普段の歩数よりもプラス 1,000 歩（10 分）多く歩こう」を目標とした取組を実践している。



川越市マスコットキャラクターときも

「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

食 事

運 動

健 診

運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事しながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

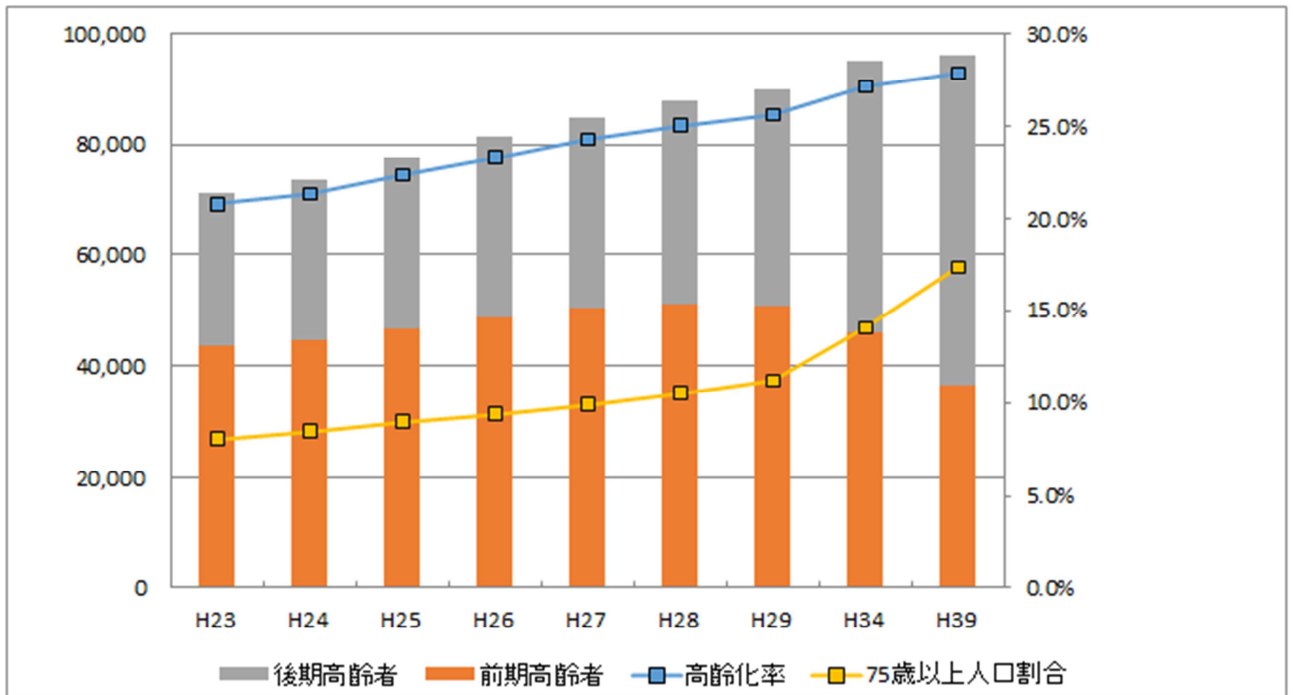
本市での高齢化率は、現在、県平均と比較してやや高い状況にある。今後も急速に高齢化が進展すると予測されている。(表 1・図 1)

表1 川越市の高齢化の推移と将来推計人口

	総人口	年少人口 (0~14歳)		生産年齢人口 (15~64歳)		高齢者人口			
						(65歳以上)		(うち75歳以上)	
		人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比
平成23年	342,671	45,366	13.2%	226,202	66.0%	71,103	20.7%	27,565	8.0%
平成24年	344,900	45,381	13.2%	226,001	65.5%	73,518	21.3%	29,235	8.5%
平成25年	346,739	45,646	13.2%	223,626	64.5%	77,467	22.3%	31,053	9.0%
平成26年	348,595	45,810	13.1%	221,571	63.6%	81,214	23.3%	32,664	9.4%
平成27年	349,378	45,537	13.0%	219,062	62.7%	84,779	24.3%	34,538	9.9%
平成28年	350,071	45,379	13.0%	217,056	62.0%	87,636	25.0%	36,821	10.5%
平成29年	350,522	45,088	12.9%	215,659	61.5%	89,775	25.6%	39,247	11.2%
平成34年	349,504	42,631	12.2%	211,975	60.7%	94,898	27.2%	49,064	14.0%
平成39年	344,754	38,764	11.2%	210,010	60.9%	95,980	27.8%	59,689	17.3%

本市の人口推計等（平成27年7月現在）
 ※平成28年以降は市推計

図1 川越市の高齢化の推移と将来推計人口



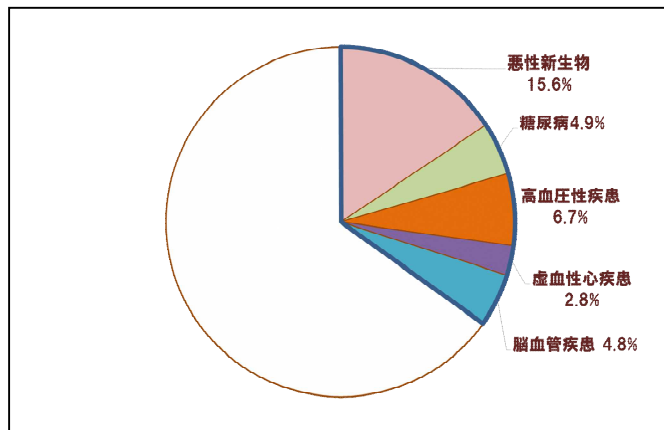
(イ) 平均寿命・健康寿命について

平成28年の埼玉県内における本市の平均寿命は、男性が80.38歳（県内27位）、女性が86.04歳（県内43位）である。また、65歳健康寿命は男性が17.10年（県内38位）、女性が19.88年（県内43位）であった。

(ウ) 医療費について

現在、生活習慣病が医療費を占める割合が約 35%となっている。医療費抑制のためには、この生活習慣病による医療費を抑制することが不可欠である。(図 2)

図 2 医療費 (国民健康保険)



(出典) 平成 27 年度市町村国民健康保険医療費 (埼玉県)

(3) 取組の内容

1. 健康マイレージシステムの導入

本市では、平成 26 年度から健康マイレージ導入に向けた検討を始めた。また、市民の健康づくりを推進していく上で、子育て世代・働き世代に多い無関心層への取組が課題となっていることから、平成 28 年度は、導入を視野に入れ、大学と協働し、企業とも連携を図り、通信機能付き活動量計を用いた検証事業を実施した。事業対象者は、自分の身体に関心を持ちにくい子育て世代とした。検証の結果、活動量計を携帯し、定期的な介入で対象者が歩数等を確認することで健康に関心を持ち、健康づくりの動機づけとなることが分かった。

また、検証事業と同時期に、埼玉県が基盤整備を行う埼玉県コバトン健康マイレージシステム稼働開始の話を受け、歩数計の他、働く世代や若者層をターゲットとしたウェアラブル活動量計 (ムーバント²)、スマートフォンアプリの用意があること、県内で多くの自治体が参加することで周知力が期待できること、コストが大幅に削減できることなどから、本市は平成 29 年度から「埼玉県コバトン健康マイレージシステム」を導入することとした。

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ
対象者	市内在住 18 歳以上
参加者数	2,000 名 (内訳) 歩数計 800 名、ウェアラブル活動量計 200 名 スマートフォンアプリ 1,000 名
申込受付開始	平成 29 年 7 月 1 日から
申込方法	Web または郵送で埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に直接申込み

2. 事業周知

① 健康づくり関係団体等への周知

無関心層への参加者を促すため、口コミによる周知力を期待し、健康マイレージ事業申込受付開始前に健康づくり関係団体や川越市PTA連合会等へ周知協力を依頼した。

また、本市では、地域の健康づくりの核となり、地域と行政をつなぐ橋渡し役として、自治会から選出された保健推進員の育成をしている。申込受付開始前、保健推進員全体研修会にてウォーキング講習会を実施した。市内公園を



(保健推進員全体研修会の様子)

会場とし、健康運動指導士によるウォーキングの方法や効果を学習した。保健推進員が地域で周知をすることで、口コミによる周知力の効果が図れた。

② 広報誌・ホームページによる周知

申込受付開始に伴い、市の広報誌及びホームページによる周知を行った。健康無関心層を含めた多くの市民がウォーキングに関心を持ってもらうため、ウォーキングのすすめと生活習慣病予防効果等を事業紹介を併せて特集記事を掲載した。

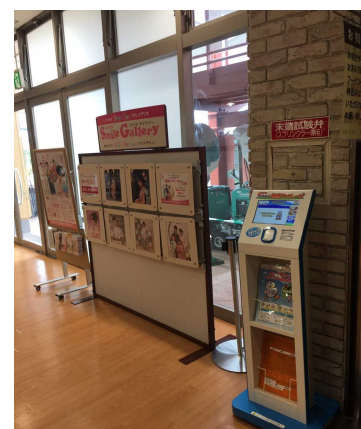


(広報川越 平成29年6月10日号)

④ 運動教室・依頼事業等で周知

3. タブレット端末の設置

歩数計等の歩数のデータ送信に必要となるタブレット端末の設置場所について、参加者の利便性等を考慮し、図書館などの公共施設をはじめ、運動施設、スーパーマーケットや百貨店に設置をした。



(市内スーパーマーケット内に設置されているタブレット端末)

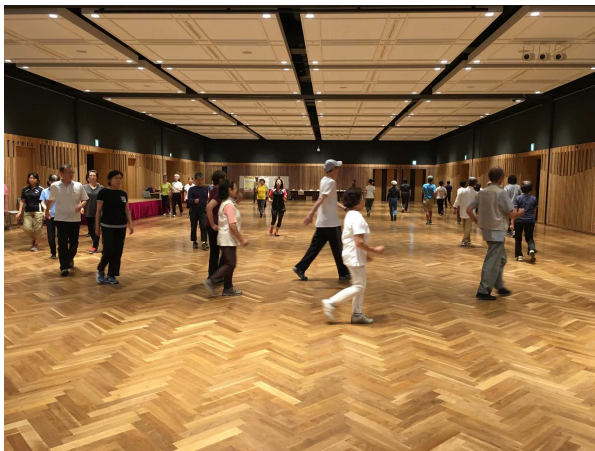
4. アンケートによる調査

健康マイレージ事業参加者に対して、体重・BMI・腹囲等身体変化、健康に対する意識変化や生活・食習慣等の変化を把握するため参加開始時及び平成30年2月にアンケートによる調査を郵送で行い、参加者の変化を把握し、事業評価を行う。

5. ウォーキング講習会の実施及び健康づくりに関する情報提供

健康マイレージ事業参加者を限定としたウォーキング講習会（平成29年8月、平成30年2月（予定））を開催し、効果的なウォーキング方法に関する実技・講話の他、食生活に関する講話を実施。

また、自宅で行える筋力トレーニングや食生活に関するリーフレット及び市主催の運動教室の案内をアンケートと一緒に郵送し、ウォーキング以外の健康づくりに関する情報提供を行っている。



（ウォーキング講習会の様子）

左：健康運動指導士によるウォーキングの実技

右：管理栄養士による食生活に関する講義

6. 自主的なウォーキング

各自で、歩数計等を携帯し、日常生活の中でウォーキングを行い、歩数計等に蓄積したデータを定期的送信する。

（4）取組の効果

1. 参加者の状況

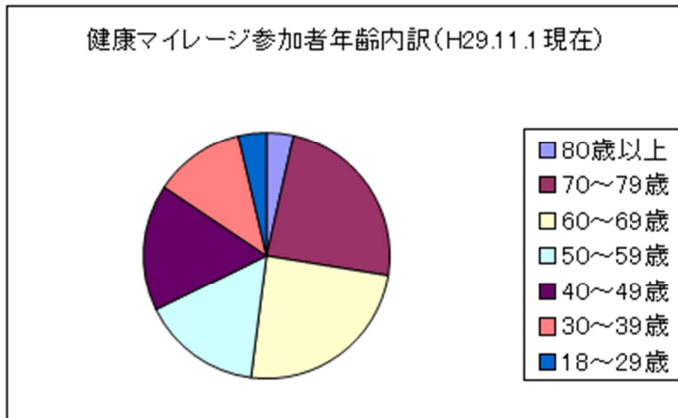
平成28年11月1日時点で、参加者合計1,107名となる。その内訳は、男性443名（40%）、女性664名（60%）となっている。

参加者年齢層については、60歳以上が576名（52%）、60歳未満が531名（48%）となっており、今までに本市で行っている健康づくり事業への参加者と比較しても健康無関心層の世代の参加が多い状況である。（図3）

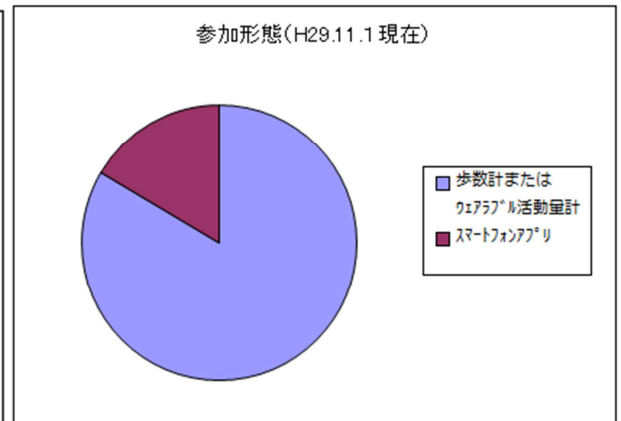
しかし、参加形態としては、歩数計またはウェアラブル活動量計での参加が多く見られており、スマートフォンアプリでの参加が伸び悩んでいる。（図4）

*平成29年11月30日現在 歩数計800個、ウェアラブル活動量計200個は定員に達した。

(図 3)



(図 4)



2. 効果検証の状況

本事業は、平成 29 年 7 月から開始となり、まだ数値等による効果は確認できていない状況である。

事業前後のアンケート調査による歩数、生活・食習慣等の変化、医療費データの比較等を行う予定である。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

事業の実施に当たっては、効率的な評価方法や具体的な分析手法について学識経験者の助言を受け実施した。また、健康無関心層への参加を促すため、口コミによる周知力に重点を置いたことや、歩数計等の貸与、インセンティブの提供、歩数等データの可視化等を事業に取り入れることで、今まで健康づくり事業に参加が少なかった層の年代を多く取り込むことができた。

(6) 課題、今後の取組

① 参加者数の伸び悩み

スマートフォンアプリの申込数がなかなか増加しない。身近なスマートフォンアプリの周知方法を再度検討していき、参加者を増やしていきたい。

② 医療費抑制の効果が見えていない

今後、医療費検証を行い、当該事業の医療費抑制効果について、分析をすすめていきたい。

③ 関係機関との連携

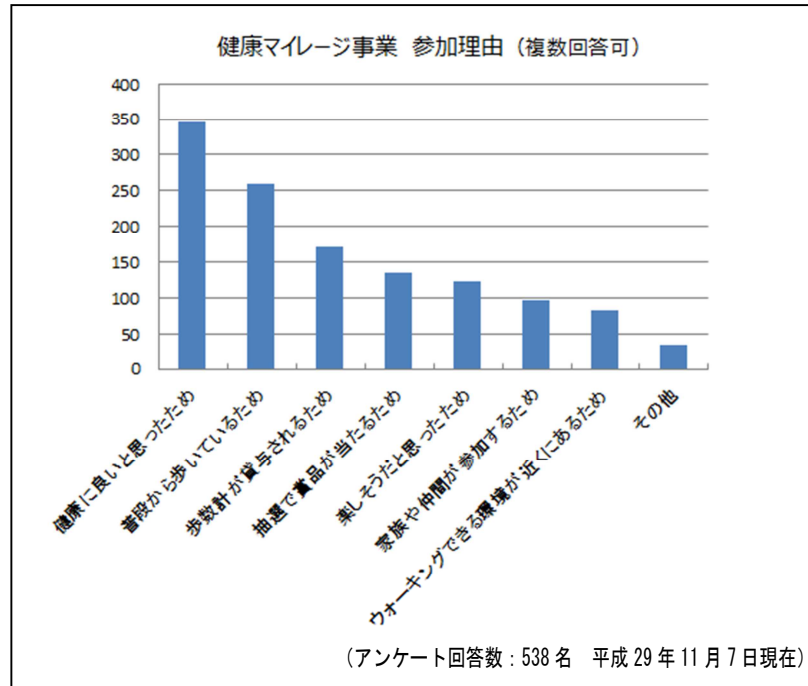
庁内各課で作成しているウォーキングマップがあるが、参加者に周知が不十分である。

今後、担当課と連携を図り、既存のウォーキングマップを広く周知し、参加者がウォーキングを楽しく継続できるよう支援していきたい。

④ 無関心層参加のための多様な広報活動

参加者のアンケート結果によると、参加理由として「健康に良いと思ったため」「普段から歩いているため」と回答した健康に関心のある参加者も多い。今後は多様な周知方法を検討し、健康無関心層の参加を促していきたい。

(表 2) 参加者アンケート結果



⑤ 継続するための支援

今後、一定期間データ伝送を行っていない参加者へ継続を促すためのアプローチや、参加者への事業分析結果の情報提供等を行い、参加者自身がウォーキング等による健康づくりの効果を実感し、取組を継続できるような支援を行っていききたい。