

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 滑川町

### ～健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動～

#### (1) 取組の概要

滑川町では、医療費と介護給付費を抑え、健康寿命の延伸を目指して、平成27年度から健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施しています。今年度で3年目を迎えました。

この事業では、参加者が歩数計を着けて毎日1万歩を目標にウォーキングを行い、8月から1月までの6ヶ月間の毎日の歩数を記録し、事業の実施前後に身体測定・体力測定・血液検査を実施して、その結果を比較して健康への効果を確認します。また、参加群と対照群の国民健康保険医療費の比較を行って、医療費の抑制効果を検証しています。

参加者には、月1回のペースで教室を開いて、有酸素運動・筋力運動・柔軟運動とバランスのよい食事について啓発指導をしました。

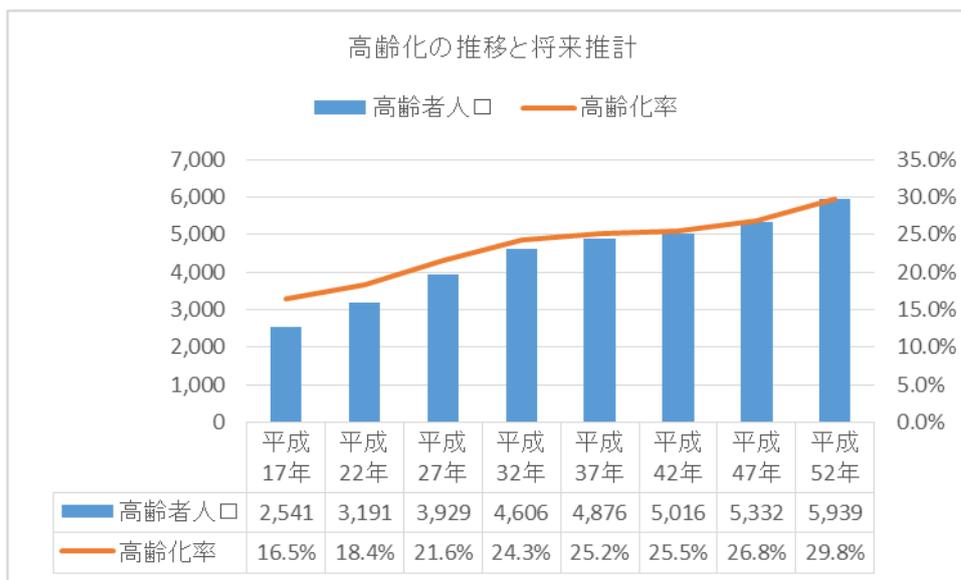
#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率・介護認定率の上昇

65歳以上の高齢者の人口は今後も増え続けていくものと推計される。高齢化率は、県や全国を下回るが、今後ますます高齢化が進展することが予想されている。

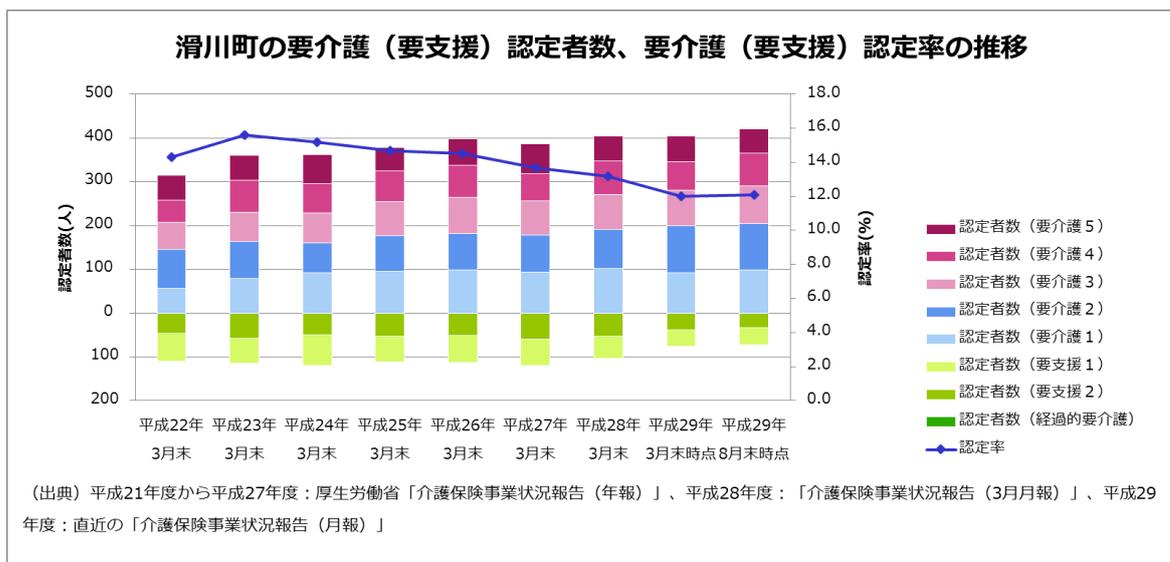
介護認定率は、平成22年度に前年度より1.3%上昇して15.6%になり、その後、平成25年度まで14%台で推移した。

町では、このような状況に危機感を強め、健康づくりの取組みに、本格的に着手した。



資料：平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」



## (イ) 健康づくり行動計画の策定

平成24年11月に「滑川町健康づくり行動計画」を策定し、引き続き平成27年度からの3ヵ年計画である「第2次滑川町健康づくり行動計画」を策定しました。庁内各課局で健康づくりに取り組む施策を出して、全庁体制で健康づくりを推進して、医療費の抑制・健康寿命の延伸を目指しています。

## (ウ) 既存のウォーキング環境の活用

滑川町は、国営武蔵丘陵森林公園が立地しており、駅から公園までの遊歩道や土地改良事業による農道の整備、市街地の公園には遊歩道がある広い公園もあり、安全なウォーキングに適した環境がある。



## (エ) 取組の内容

事業名	健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

【表1】

	平成29年度	平成28年度
予 算	413万円 ・報償費 130万円 ・消耗品費 47万円 ・役務費 14万円 ・委託料 191万円 ・負担金 31万円	341万円 ・報償費 128万円 ・消耗品費 77万円 ・役務費 9万円 ・委託料 127万円
参加人数	140人 (前年度からの継続参加88人)	147人 (前年度からの継続参加49人)

期 間	平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月	平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月
実施体制	滑川町健康づくり課、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学	滑川町健康づくり課、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学

① 参加者の募集（平成 29 年 5 月～7 月）

町広報誌や町内回覧、保健センターホームページによる募集のほか、6 月の集団健診、7 月の特定保健指導、長寿健診結果説明会で案内し、募集をした。

② オリエンテーション（平成 29 年 7 月）

参加者に事前説明会を行い、ウォーキング・筋トレ・栄養などの教室の案内やウォーキング日誌を配布して、毎日の歩数の記録と体力測定・血液検査の協力をお願いした。また、「歩くことから始めよう。健康長寿も一歩から！」と題して講演会を行った。

③ 身体測定・体力測定（平成 29 年 8 月、平成 30 年 2 月）

事業実施前後 2 回実施します。

- ・身体測定は、腹囲・BMI・体脂肪率・内臓脂肪レベルなど 11 項目
- ・体力測定は、握力・大腿筋力・脚伸展筋力・10m 歩行速度・長座体前屈・開眼片足立ち・ファンクショナルリーチの 7 項目

④ 血液検査（平成 29 年 8 月、平成 30 年 2 月）

事業実施前後 2 回実施し、脂質・肝機能・糖代謝の測定をします。

⑤ 自主的なウォーキングと記録（平成 29 年 8 月～1 月）

各自、毎日 1 万歩を目標にウォーキングを行ってもらい、歩数記録を記録シートに記入して、保健センターに提出する。

記録シートの項目（提出数 140 人）

毎日測定 歩数（各自で記録）

毎月測定 体重（各自で測定）

その他、1 ヶ月の合計歩数、1 日の平均歩数、本人コメント欄

⑥ 参加者への講習会開催（平成 29 年 9 月～12 月）

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団と武蔵丘短期大学の協力により、正しい歩き方、運動の効果をも高めるインターバル速歩、ラダーウォーキング、ストレッチ、家庭での筋トレの講習を実施した。栄養講習では、「健康の基本は食にあり～生涯歩ける健康づくり～」と題した講義と食物摂取頻度調査を行い、結果を参加者に配布した。



⑦ 記録の集計（平成30年2月）

月ごとの歩数記録・身体測定・体力測定・血液検査の結果を集計します。

⑧ 記録の分析（平成30年2月）

記録を集計し、集計結果については、武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果把握を行う予定。

⑨ 医療費の分析（平成30年3月）

参加者のうち国保加入者を対象に、参加者1人につき、年齢・性別が同じ3人の対照群と比較して、医療費の分析を行う予定。

⑩ 報告会の開催（平成30年3月）

参加者の歩数記録・身体測定・体力測定・血液検査の結果と医療費の比較をした結果を講演会で報告する予定。また、参加者2人が感想などを発表予定。

⑪ 参加者へのフィードバック（平成30年3月）

各参加者の測定結果票と全体の分析結果をまとめた資料を配布する予定。また、事業の経過及び分析結果をwebで公表する予定。

⑫ 埼玉県コバトン健康マイレージとのコラボ

平成29年11月30日現在、町内在住在勤者287人が参加している。毎日1万歩運動参加者140人中117人が埼玉県コバトン健康マイレージに参加している。

(オ) 取組の効果（平成28年度の結果から抜粋）

① 測定結果について

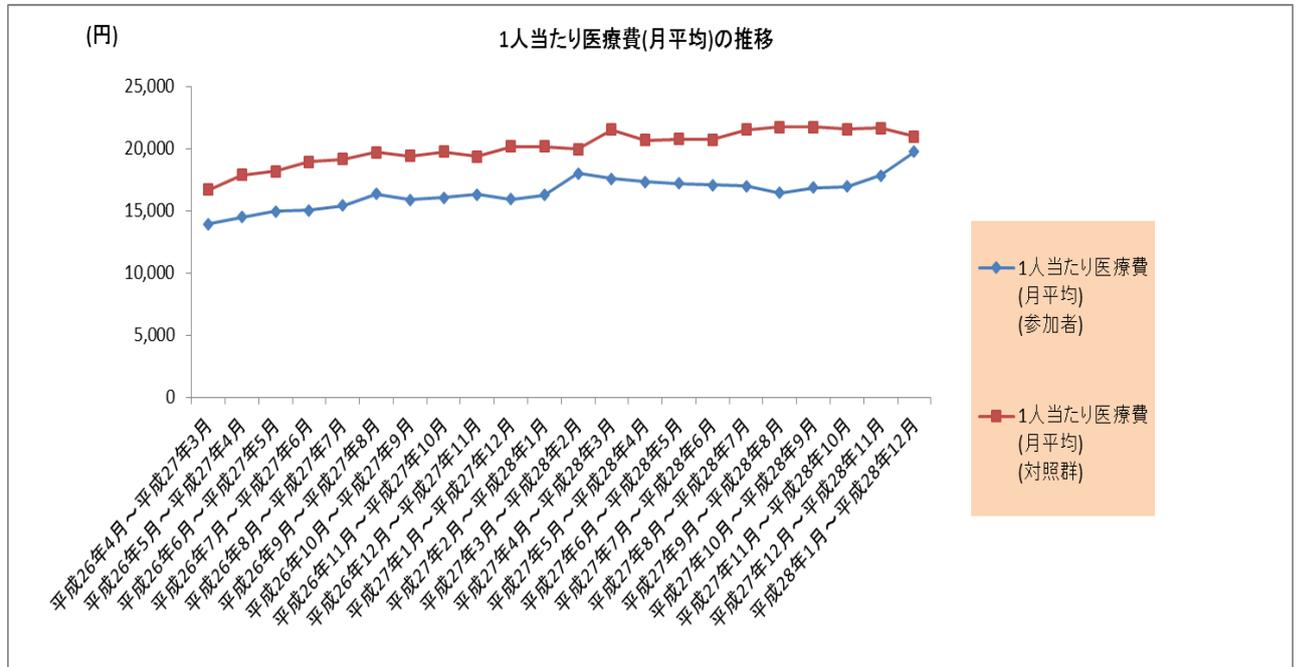
体力測定は、8月と2月の2回実施し、7項目中5項目で、実施後の2月の値が良くなった。特に大腿筋力が左右ともに20%以上、立ち上がりテストで16.9%の大幅な改善が見られた。

血液検査結果については、平成28年度は6ヶ月間の平均歩数が全体で1日当たり9,161歩であったため、よく歩いた者(9,000歩以上)とそうではない者(9,000歩未満)の2群に分けて分析した。事前事後の変化ではないが、歩数の多い群(9,000歩以上)と少ない群(9,000歩未満)とで群間の事業後の平均値の差を検証した結果、歩数が多い群のほうが、HDL コレステロールが有意に高く、LDL コレステロール及び中性脂肪が有意に低いことが観察された。その結果、本事業が血液性状に好影響を与え、生活習慣病予防にも一定の効果が期待できる。

② 医療費検証結果について

平成27年度からの継続参加者のうち、国保加入者32人と対照群96人の一人当たりの医療費(月額)を比較した。平成27年3月から平成28年12月分までの月額の医療費を1年前まで遡って移動平均した値である。毎日1万歩運動を開始した平成28年8月からのグラフの変化を見ると、実施前から対照群の医療費が高額である

傾向が見られた。実施直後に対照群との差が開き、医療費が抑えられた傾向も見られたが、その後差が著しく狭まっており医療費の抑制ができたとは言い難い。平成28年の11月、12月の医療費が急激に上昇した原因として、特定の個人の医療費増加が考えられる。分析した人数が32人と少ないことで、この時期の参加者の医療費の上昇を生じさせたと思われる。



【表2】

集計期間	合計医療費 (参加者)	合計医療費 (対照群)	参加者	対照群	1人当たり医療費 [月平均] (参加者)	1人当たり医療費 [月平均] (対照群)
	A	B			C	D
	円	円	人	人	円	円
平成26年4月～平成27年3月	5,354,125	19,196,923	32	96	13,943	16,664
平成26年5月～平成27年4月	5,563,145	20,579,793	32	96	14,487	17,864
平成26年6月～平成27年5月	5,744,745	20,943,982	32	96	14,960	18,181
平成26年7月～平成27年6月	5,768,435	21,820,048	32	96	15,022	18,941
平成26年8月～平成27年7月	5,921,065	22,039,091	32	96	15,419	19,131
平成26年9月～平成27年8月	6,271,055	22,661,010	32	96	16,331	19,671
平成26年10月～平成27年9月	6,104,035	22,353,785	32	96	15,896	19,404
平成26年11月～平成27年10月	6,164,765	22,747,605	32	96	16,054	19,746
平成26年12月～平成27年11月	6,257,595	22,271,748	32	96	16,296	19,333
平成27年1月～平成27年12月	6,110,650	23,230,515	32	96	15,913	20,165
平成27年2月～平成28年1月	6,243,760	23,239,380	32	96	16,260	20,173
平成27年3月～平成28年2月	6,917,430	22,993,708	32	96	18,014	19,960
平成27年4月～平成28年3月	6,743,970	24,780,548	32	96	17,562	21,511
平成27年5月～平成28年4月	6,644,864	23,792,738	32	96	17,304	20,653

平成 27 年 6 月～平成 28 年 5 月	6,601,872	23,876,280	32	96	17,192	20,726
平成 27 年 7 月～平成 28 年 6 月	6,545,278	23,857,440	32	96	17,045	20,710
平成 27 年 8 月～平成 28 年 7 月	6,519,378	24,767,953	32	96	16,978	21,500
平成 27 年 9 月～平成 28 年 8 月	6,301,358	25,021,616	32	96	16,410	21,720
平成 27 年 10 月～平成 28 年 9 月	6,471,608	25,025,914	32	96	16,853	21,724
平成 27 年 11 月～平成 28 年 10 月	6,497,308	24,842,142	32	96	16,920	21,564
平成 27 年 12 月～平成 28 年 11 月	6,839,718	24,919,867	32	96	17,812	21,632
平成 28 年 1 月～平成 28 年 12 月	7,574,608	24,151,565	32	96	19,726	20,965

## (カ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 継続できる環境づくり

参加者のモチベーションを高めるために、実施前後に講演会を行い、月 1 回のペースで講習会を開催した。また、参加者がつけているウォーキング日誌にコメントを書く欄を設けて、自由にコメントを書いてもらい、各自のコメントを匿名で一覧にしたものを参加者に配布して、仲間の気持ちや動向を伝えるようにした。参加者の 5 割以上は地域の健康づくりグループに所属していて、健康づくりグループでも引き続き、ウォーキングを中心とした健康づくりを行っています。

### ② 民間企業及び学識経験者との連携

事業の実施にあたっては、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団に、体力測定、講習会、オリエンテーションでの講演をしていただき、参加者の意識向上を図った。また、武蔵丘短期大学にも講習会を担当していただき、玉木教授には事業の効果の検証をお願いして、報告会で講演をしていただく予定です。

### ③ 健康長寿サポーター養成

健康長寿サポーター養成講習は、今年度は 16 名養成しており、平成 25 年度からの累計は 637 人となります。また、スーパー健康長寿サポーターは 3 人が認定されています。

## (キ) 課題、今後の取組

### ① 継続する人を増やす取組

毎日 1 万歩運動を継続する人を増やすために、個人の成果を評価したものを提供して、今後の取組の留意点や継続プログラムを提供していきたい。

### ② 参加者数の伸び悩み

今年度は参加者数が 140 人と伸び悩んだ。今後は、地域包括支援センターや教育委員会などの事業と連携して、埼玉県コバトン健康マイレージに町独自ポイントを付ける取組みをして、参加者を増やしていきたい。