

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 鶴ヶ島市

### ～地域でスクラム・健康マイレージ事業

#### (1) 取組の概要

本市は、東京のベッドタウンとして昭和 50 年代に人口が急増し、全国的にも有数の人口増加率と平均年齢が若い市として平成 3 年に「町」から「市」へと発展してきた。しかし、近年、人口は約 7 万人と横ばいに推移しその人口構成から、急速な高齢化の進展が見込まれている。

このため、健康寿命の延伸を目指し、一人ひとりが楽しみながら持続できる健康づくり運動として、「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を行動目標とした「地域でスクラム！健康運動事業」を平成 26 年度に開始した。

本事業では、これまで全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーの整備（市内 8 か所）、近隣公園における健康遊具の設置（市内 3 か所）、ウォーキング案内路面シートの設置等、健康づくり環境を整備し、地域で声を掛け合った健康づくり運動の拡大をめざして取り組んできた。

平成 29 年度は、埼玉県が実施する埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加により、事業参加者を拡大し、更なる健康づくり運動の拡大・定着を図る。

#### (2) 取組の契機

##### ① 高齢化率の上昇

本市の高齢化率は急速に増加し、平成 27 年度では 24.7%、平成 29 年度 11 月 1 日現在では、26.7%となっている。また、75 歳以上の高齢者人口が増加傾向にあるが、これは、全国的にみても早いスピードで推移すると見込まれている。

高齢化の推移と将来推計

単位：人

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口				将来推計人口				
総人口	67,638	69,783	69,990	70,255	69,030	67,568	65,403	62,685	59,631
高齢化率	9.3%	12.6%	18.1%	24.7%	27.7%	29.1%	30.1%	32.0%	35.4%
高齢者人口 (65歳以上)	6,319	8,823	12,669	17,352	19,136	19,657	19,668	20,067	21,126
前期高齢者 (65～74歳)	3,954	5,701	8,419	11,168	10,362	7,894	6,888	7,772	9,481
後期高齢者 (75歳以上)	2,365	3,122	4,250	6,184	8,774	11,763	12,780	12,295	11,645

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)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計」

##### ② 各市民センター、市役所、若葉駅前出張所を拠点とした健康づくり

本市は面積 17.73 ㎢と面積の小さい市であるが、市内 6ヶ所の市民センターを拠点に、地域・文化活動など、約 600 団体、延べ 36 万人の市民が活発に活動している。

身近で歩いて行ける市民センターと連携し、本市の特徴ともいえる地域活動や市民の繋がりを結集して、健康づくり運動を拡大していく。

### (3) 取組の内容

事業名	地域でスクラム健康運動事業
事業開始	平成26年度（埼玉モデルH28年度～）

	平成29年度	平成28年度
予 算	6,797千円	5,683千円
	・臨時職員賃金 1,494千円	・臨時職員賃金 1,077千円
	・講座等報償費 380千円	・講座等報償費 144千円
	・健康コーナー消耗品 88千円	・健康管理消耗品等 437千円
	・県コバトンマイレージ導入歩数計等 1,782千円	・ウォーキングマップ印刷 135千円
	・事業周知印刷製本費 345千円	・講座案内通知等 249千円
	・講座案内通知 164千円	・健康プログラム運営費用 1,296千円
	・パワーアップ健康講座、リーダー養成講座 1,085千円	・事業評価業務 216千円
	・事業評価業務 756千円	・パワーアップ健康講座 1,097千円
	・タブレット設置用机 53千円	
・マイレージ負担金 650千円		
参加人数	800人	522人
期 間	平成29年7月～12月	平成28年7月～12月

#### ①埼玉県コバトン健康マイレージの導入

歩数の計測にあたっては、これまでの市単独導入のシステムから、県コバトン健康マイレージに変更して実施する。このため健康コーナーを設置している、市役所ロビー、市民センター（6か所）、若葉駅前出張所、計8か所を県歩数送信用タブレット端末設置場所とした。

各健康コーナーには、全自動血圧計・体組成計を設置しており、身体計測による健康チェックを周知するとともに、事業や講座等のポスター・チラシや、健康づくりに関するパネルを掲示する。

#### ②「参加・継続」支援プログラムの実施及び個別通知

##### ●ウォーキング講座（歩き方の基本・効果・継続のコツ）

実施時期 7月（1会場×1回＝1回）

##### ●パワーアップ健康講座（屋外編：健康遊具を活用した筋力アップ運動とウォーキング）

実施時期 6月（3会場×1回＝3回）

10月（3会場×1回＝3回）

##### ●パワーアップ健康講座（屋内編：ストレッチ、簡単筋力アップ運動、ボール運動）

実施時期 6月（6会場×1回＝6回）

11・12月（6会場×1回＝6回）

- 講演会の開催（目指せ健康長寿 広がれ血管若返り運動！）  
実施時期 12月（1会場×1回＝1回）
- 元気なまちづくりリーダー養成講座の開催  
実施時期 10月～12月（6回コース）  
※4回以上参加者は、元気なまちづくりリーダーとして認定する。
- 血管若返りチャレンジ講座  
実施時期 7月（健康測定と運動効果について）  
実施時期 11月（健康測定と運動継続について）  
※参加期間はウォーキングや生活習慣改善等に取り組んでいただき、1回目と2回目の測定結果を評価し、血管若返り賞として表彰する。
- 栄養講座（筋力アップのための栄養講座、食育推進のためのリーダー地域連携講座等）  
実施時期 7月（1会場×1回＝1回）  
実施時期 2月（2会場×2回＝1回）予定  
※食生活改善推進員や食育ボランティア、地域ボランティアが運営に参加し実施する。
- フォローアップ・事業参加者拡大をめざしたウォーキング講演会の開催  
実施時期 2月（1会場×1回＝1回）予定
- 事業案内・継続支援個別通知  
実施時期 4月（前年度からの参加者への事業案内通知）  
9月（継続支援・講座案内通知）  
12月（事後アンケート送付、継続支援通知）

### ③参加者の募集

- 当初予定800人（歩数計での参加670人、ウェアラブル活動量計での参加30人、スマートフォンでの参加100人）追加募集300人を予定。
- 前年度参加者522人がスムーズに歩数計を変更する必要があることから、前年度参加者を対象として、事業変更個別通知及び県が主催する「申込イベント」を開催する。また、新規参加者拡大を目指して、申込書受領会（6回）の開催及び健康増進課・市内6か所の市民センター窓口において、随時、申込書を受領する。

### ④記録の提出

- 事業評価のためのアンケート（参加前・参加後に計2回実施）  
参加前は、事業参加申込用紙と併せて回収する。参加後は、参加者名簿によりアンケート用紙を送付し、各市民センター、健康増進課窓口にて回収する。
- 歩数データは、埼玉県コバトン健康マイレージタブレットにより送信する。
- 健康コーナーに設置した、全自動血圧計、体組成計により随時測定し「スクラム手帳」により自己管理する。
- 血管若返りチャレンジ講座（モデル講座として実施、参加者20人）  
12項目測定：（血圧、血中ヘモグロビン、血中酸素飽和度 PWV（脈波伝播速度）、

体組成計、柔軟性（前屈）、握力、足指筋力、立ち上がりテスト、上体起こし、3分間歩行距離テスト、10分間歩行テスト）

#### ⑤記録の分析

- 歩数データ、アンケート、医療費（国民健康保険加入者）の集計結果については、健康づくり推進協議会において、検証し、効果把握を行う。（1月～3月実施予定）
- 血管若返りチャレンジ講座の測定項目については、東洋大学（理工学部 生体医工学科運動生理学研究室）の協力により集計、評価する。

#### ⑥参加者へのフィードバック

- 分析結果は鶴ヶ島市ホームページで公表する。また講演会開催と併せて、血管若返りチャレンジ講座の成果を発表し、健康づくり運動の波及効果を図る。
- 参加者への講座案内通知に医療費の削減効果等の成果を掲載して周知を図る。

### （４）コラボ

#### ①近隣大学との連携

女子栄養大学との連携：元気なまちづくりリーダー養成講座や栄養講座  
東洋大学との連携：血管若返りチャレンジ講座

②パワーアップ健康講座の開催や事業検証など民間企業等のパワーを活用している。

③埼玉県が全県に展開する埼玉県コバトン健康マイレージシステムを活用している。

#### ④健康づくり推進協議会で事業効果を検証

健康づくり推進協議会を開催し、事業企画、実施、結果を検証する。  
実施時期 7月・3月（予定）

#### ⑤スーパー健康長寿サポーター

スーパーサポーターによる健康長寿サポーター養成講座を開催した。またスーパーサポーターが1名増となった。

健康長寿サポーター目標人数 702人、養成数 505人（12月8日現在）

### （５）取組みの効果

#### ①医療費の削減効果

医療費については、平成28年度実績では、新規参加者211人のうち、鶴ヶ島市国民健康保険の被保険者99人を参加群とし、対照群として、参加者1人につき3名（同年齢、性別、医療費近似者）、合計297人を抽出し医療費を検証した。

期間全体の一人当たりの医療費の月平均推移で見ると、参加群は減少傾向、対照群は増加傾向がみられ、実施期間終了月では、参加群21,401円、対照群28,756円となっており、対照群で7,355円高かった。

本結果から、「今より1日、1,000歩多く歩こう」の健康づくり運動を実施した効果が示唆されたが、今回は統計学的な検証を実施していないため、医療費の推移については、今後も観察分析していく必要がある。

## ②生活習慣病予防効果

※平成28年度しっかりデータコース参加者(事業実施前後アンケート提出者310人)のアンケート結果より

- 「この事業に参加したことで、体調に変化がありましたか」の間では、最も多かった回答が、「疲れにくくなった」15%、「よく眠れるようになった」15%、次いで、「適正体重になった」11%、「食欲がでた」11%となっている。

問19 この事業に参加した事で、体調に変化はありましたか。(複数回答可)		
疲れにくくなった	50	15%
よく眠れるようになった。	48	15%
適正体重に近くなった	37	11%
食欲がでた	37	11%
血圧が下がった	17	5%
便秘が解消された	29	9%
傷病(病気やけが)が改善した	4	1%
その他	23	7%
特に変わらない	82	25%
合計	327	100%

- 「この事業に参加したことで、生活に変化がありましたか」の間で、最も多かった回答は、「ウォーキングが習慣になった」27%、「からだを動かすようになった」27%、次いで、「人との交流の機会が増えた」22%となっている。

問20 この事業に参加した事で、生活に変化はありましたか。(複数回答可)		
ウォーキングが習慣になった	109	27%
体を動かすようになった	108	27%
車を使うことが減った	53	13%
人との交流の機会が増えた	87	22%
その他( )	14	3%
特に変わらない	30	7%
合計	401	100%

## (6) 成功の要因、創意工夫した点

- ①これまでの参加者がコバトン健康マイレージ事業にスムーズに移行できるように、県主催の「申込イベント」を活用したことで、継続参加者を中心として、新規参加者を拡大していった。

- ②参加申込について、各市民センター窓口でも随時も受付できる庁内連携を強化した。  
また、導入・実施にあたり国民健康保険担当課と連携した。

## **(6) 課題、今後の取組**

### ①健康づくりを推進する人材育成

本事業は、初年度参加者300人から、約2.5倍の750人に拡大し、今後も参加希望者の増加が見込まれている。この健康づくり運動の機運が高まっている時に更なる事業拡大の施策が必要となっている。

このため、平成29年度は、元気なまちづくりリーダー養成に着手したが、今後は、食育推進ボランティアの育成強化も併せて、市民の力で健康づくりを拡大していく取組みを推進する。

### ②医療費分析について

平成28年度は、統計学的な検証を実施していなかったが、今年度は、継続参加者・新規参加者の医療費推移比較や有意差等を考慮した効果検証を実施する。