

健康長寿に係る先進的な取組事例

寄居町

～よりいプラス 1000 歩運動 未来の自分に^{けんこう}健幸貯金！～



(1) 取組の概要

寄居町は、少子高齢化が急速に進む社会情勢の中、生涯を通じて健康で安心して暮らせる町を、町民、地域、行政が一体となって作るため、『みんな健康！元気・いきいき寄居町』を合言葉に平成 23 年 10 月に「健康づくりの町」を宣言し、町をあげた健康づくりの取り組みが始まった。

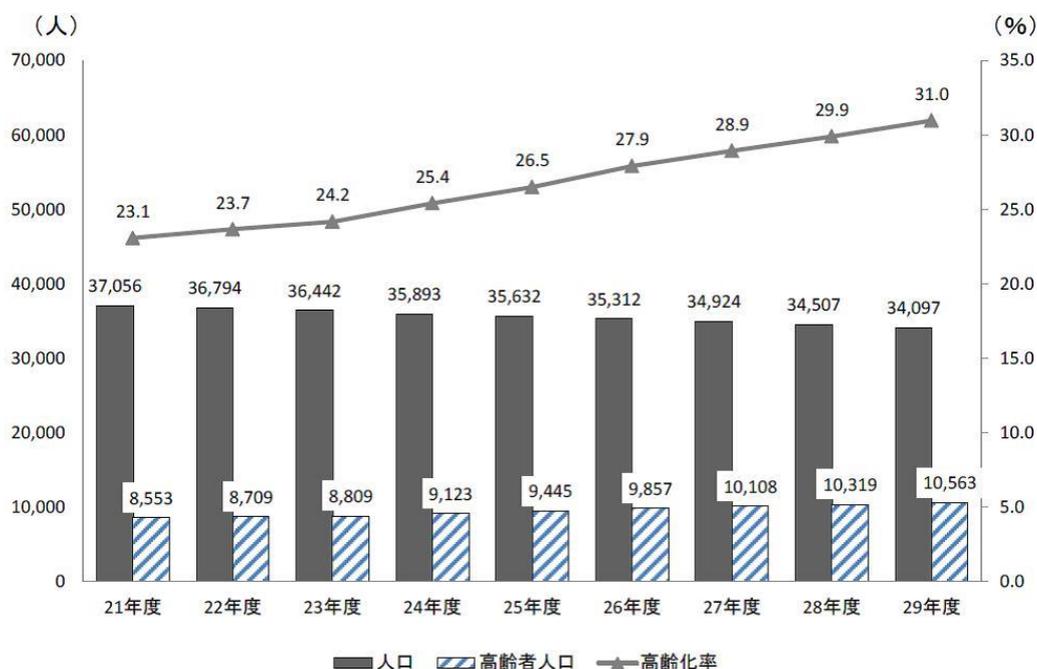
普段より少し多く『歩く』ことを意識し「プラス 1000 歩（多く歩く）」を目標に、平成 27 年度より開始し、現在 3 年目を迎える。

対象は 20 歳以上の住民・在勤者とした。参加者は 27 年度 526 人、28 年度 703 人、29 年度 1099 人となり、初年度の 2 倍以上に増加した。28 年度よりデータ通信機付活動量計を導入し、応援レター（2 回）、メール配信（月 2 回）したほか、29 年度からは個人用 WEB ページを設け、利用者自身が歩数を確認できる環境を整備した。応援レターには、歩数によるランキングも発表し①自身の結果の「見える化」②仲間と「競い合う仕掛け」や、③期間中「健康教育」を開催し仲間と「楽しむ」・継続実施のため「モチベーションを維持」する工夫を行った。よりいスマイルポイント事業・ラジオ体操普及促進事業とリンクさせ、「相互事業の活性化」を図った。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

当町の高齢化率は平成 23 年 24.2%から平成 29 年には 31%まで上昇し、10 人中 3 人が 65 歳以上の高齢者となっている。



(イ) 健康寿命の延伸

平成 23 年以降のほぼすべての年で男女とも埼玉県より低く推移しており、平成 27 年の町の健康寿命は男 16.52 年（60 位）、女 19.73 年（51 位）となっている。

(ウ) 健康づくりを推進する機運の高まり

ポイント事業が 6 年目を迎え、ポイント対象事業となる運動や栄養の教室は定員を超える盛況ぶりであり、健康に対する意識が高まった。

(エ) 取組の内容

事業名	よりいプラス 1000 歩運動
事業開始	平成 27 年度

	平成 29 年度	平成 28 年度	平成 27 年度
予 算	809 万円（予定）	9,172,281 円	4,374,281 円
参加人数	1,099 人 （継続 656 人 59.7%）	703 人	526 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	平成 27 年 9 月～ 平成 28 年 3 月
実施体制	主管課：健康福祉課 28 年から ICT 導入		

① 新規参加者募集期間（平成 29 年 6 月）

広報（6 月号）、町公式ホームページ等による周知のほか、スマイルポイント事業参加者を始めとした保健事業で参加者を募った。興味を持っていただいた企業には、チラシを持参し参加を促した。新規参加者 300 名を募集したが、予定を上回る申し込みがあった。

② 事業説明会・体力測定会実施（平成 29 年 7 月）

本事業への説明、歩数計の使用方法的説明、希望制で体力測定（身長・体重・腹囲・体脂肪率・基礎代謝量・握力・長座体前屈・開眼片足立ち・下肢筋力・歩行因子）、アンケートでは健康関連 QOL 尺度(SF-8)と生活習慣や運動習慣について調査を実施。

③ 総勢 1,099 人でプラス 1000 歩運動スタート（平成 29 年 8 月）

前年度からの継続参加者については、4 月から 7 月までの間を自主活動期間とした。新規参加者も含め、総勢 1,099 人で、「いつもの歩数よりもプラス 1000 歩多く歩くこと」を目標に取り組んだ。

④ 応援レターの送付・個人用 WEB ページ（図 1）

応援レター 実施期間中 2 回・個人用 WEB ページの開設

⑤ 応援メールの配信 (図2)

月2回配信 (15日・30日)



図1 応援レター・個人用 WEB ページ



図2 応援メール

⑥ 運動・栄養の教室開催

テーマ	実施日	時間	会場	人数
『ノルディックウォーキング教室』 介護予防事業	6月・10月	午前	総合体育館 アタゴ記念館	57人
『ウォーキング・ホームトレーニング』 (株)健康創研 菅野隆先生	9月13日(水)	午前	役場6階	36人
		午後		41人
『コンビウォーク教室』 早稲田大学本庄高等学院 田邊潤先生	11月17日(金)	午前	役場6階	24人
		午後		16人
『栄養教室』野菜ソムリエプロ・薬膳 アドバイザー 小熊恵子先生	12月12日(火)	午前	役場6階	60人 予定
	12月13日(水)	午前		60人 予定
『ラジオ体操』 ラジオ体操普及促進事業・フォローア ップ教室	3月19日(月)	午後	総合体育館 アタゴ記念館	200人 予定

⑦ 体力測定会実施 (平成30年1月)

⑧ 記録の集計・分析 (平成30年2~3月)

集計結果については事業開始前および終了時に体力測定結果の変化、アンケート調査結果、国民健康保険の医療費データの比較を埼玉県立大学・日本健保株式会社と協力して行う。

⑨ 参加者へのフィードバック（平成30年3月）

事業開始前・後のデータの比較、日常生活ワンポイントアドバイスを入れた体力測定結果を各参加者へ郵送。

応援レター表に自身の結果を表示し、裏面に参加者ランキングを入れ郵送。

参加者全員に、記念品を贈呈。

(オ) 取組の効果

平均歩数の増加

28年度		27年度	
男	女	男	女
1,301歩 増	256歩 増	173歩 増	36歩 増

下肢筋力

	28年度		27年度	
実施前	118.0	NM	103.2	NM
実施後	126.0	NM	113.6	NM

開眼片足立ち

	28年度（新規群）	27年度
実施前	96.6 秒	94 秒
実施後	104.2 秒	103 秒

総医療費増加割合（28年度成果一覧より抜粋）

	対象者数	開始前	開始後	増加の変化	
参加群	109人	13,956,340円	14,729,810円	773,470円	5.5%
対象群	339人	45,292,040円	50,044,570円	4,752,530円	10.5%

平成27年度28年度の結果から、プラス1000歩運動実施前に比べ、男女とも平均歩数が増加した。また下肢筋力・開眼片足立ちにおいても向上していた。総医療費を参加群・対象群と比較したところ、どちらも増加はしていたものの、事業に参加しなかった対象群で10%を超える伸びになっていたことに対して、参加群では約半分の5.5%の伸びに止まった。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

①働く世代が参加しやすい環境の構築を行った。新規募集300人を予定していたが、上回る申し込みがあった。

役場・保健センターに設置したデータ読取り器の他、Wi-Fi機能付きを2台新規購入し、学校・企業へ貸し出しを行った。町内小中学校職員や、企業からの新規参加者が増加した。

②全員がおそろいの活動量計を使用し、仲間意識が育まれ、仲間と競い合う雰囲気醸成された。

また 28 年度から ICT の導入により、歩数記録の必要がなくなり、（活動量計を）装着するだけという簡便さが、新規参加者の獲得につながった。

③参加者のやる気意識を持続させ、健康づくりの機運を高めることができた

実施期間途中で脱落者を減らす工夫として、参加者のやる気意識を持続させるために、応援レター・応援メール・健康教室を開催した。

④学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 久保田章仁先生の助言を受け実施した。体力測定においても機器の貸し出しにご協力いただいたほか、的確なアドバイスをいただくことで、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめることができた。

⑤よりいスマイルポイント事業・ラジオ体操普及促進事業・介護予防事業とのコラボ

本事業参加者限定の健康教室や事業説明会・体力測定会をすべてポイント対象事業とした。3月に実施するラジオ体操教室を、フォローアップ教室として位置づけ、相互事業の活性化を図った。また、埼玉県立大学久保田章仁先生にご協力いただき、介護予防事業の一環として、65歳以上の継続参加者に対し、ノルディックウォーキング教室を実施した。



写真1 Wi-Fi機能付きフェリカードリーダー



写真2 ノルディックウォーキング教室の様子

(キ) 課題、今後の取組

①参加者の確保

県の補助金を活用した健康長寿埼玉モデルが 29 年度で最終年を迎える。参加者 1099 人が次年度以降も、運動習慣を継続していける工夫として、現在の機種を活用し、コバトンマイレージ事業に移行し、さらなる参加者の拡大に努める。

人口 3 万 4 千人の当町としては、かなり規模の大きな事業となっている。

②活動量計の管理

参加者に高齢者が多いため、操作方法に苦慮される方が多かった。活動量計を洗濯した、紛失した方も多く、その場合には参加者より費用を徴収した。

メール登録についても「メールはしない」「登録の仕方がわからない」という意見が多く、メール登録者数が伸び悩んだ。

③ 参加しやすい体制の整備

役場・保健センターのデータ読取り器の利用可能時間は、平日（8：30～17：15）までとなっていることから、休日等に利用できる設置場所や、Wi-Fi 機能付データ読取り器の追加購入等検討し、参加しやすい体制整備に努める。引き続き町全体で健康づくりに取り組む機運を高めていく。