

小川町

～ 小川町健康マイレージ事業 ～

健康長寿ウォーキング事業を引き継いで

(1) 取組の概要

平成28年度より小川町において埼玉県が推奨する「健康長寿埼玉モデル事業」をアレンジしたウォーキング事業を展開し、平成29年度は「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に移行した。また「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」参加者に対し「小川町健康ポイント事業」を実施し健康教室等の参加や特定健康診査の受診等、健康への取組を奨励し、参加者の健康意識を高め、健康寿命延伸を目標に取り組むこととした。

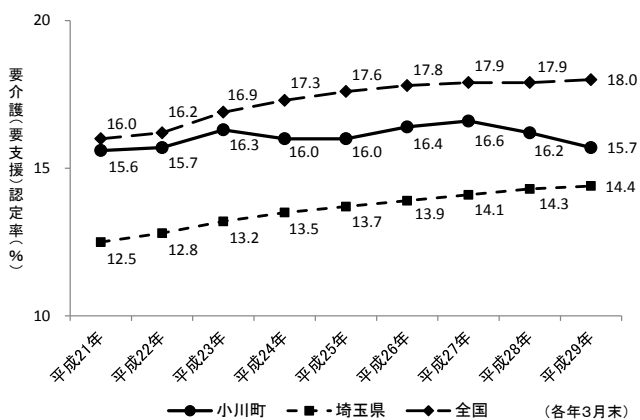
この事業では、埼玉県の「歩いてポイントを貯めよう」と町の「参加してポイントを貯めよう」と二つの視点からの事業展開をし、町事業では効果的に歩けるための体力づくり、からだづくりの講座等を開催し、定期的に参加者と顔を合わせることでモチベーションが下がらない工夫をした。また健康ポイント事業のインセンティブとして参加に応じてポイントを付与し、ポイントに応じた記念品として地元特産物等用意した。楽しく継続でき、励みになるような事業展開を試み、健診結果、体重等体組成計及び血圧値などの効果を検証する為、大学等と協力して分析する。

本事業を実施することにより、ウォーキングや健康への取組など町民の健康意識が向上し、医療費削減等の効果が期待できる。

(2) 取組の契機

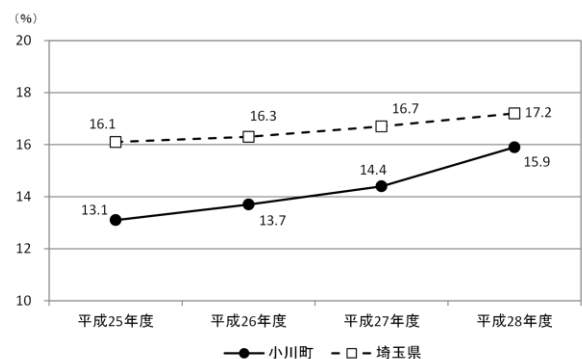
(ア) 健康寿命の延伸を図る

■ 第1号被保険者に対する要介護（要支援）認定率（表1）



介護保険事業状況報告（厚生労働省）

■ メタボリックシンドローム該当者の推移（表2）



特定健康診断等データ管理システム

平成29年12月1日現在の小川町の高齢化率は34.8%となり、高齢化が加速している。

平成21年以降の要介護認定率の推移を表1に示した。小川町は県内でも要介護認定率が高く、年々上昇していたが平成28年度から減少に転じている。また一方で特定健康診査によるメタボリックシンドローム該当者が増加している(表2)。継続して介護予防と健康寿命延伸の取組を推進し、無関心層の参加を増やし、自ら取組むことで健康の維持・増進に寄与できることを目的に事業展開をすることとした。

(イ) ウォーキングマップの活用

小川町は自然に恵まれ、ウォーキングに適した環境があるため、平成27年度にウォーキングマップ(図1)を作製した。このマップを活用し、日常生活の中での活動量を増やしながらか健康寿命の延伸を図ることを周知した。



(図1)

(ウ) 健康増進・生活習慣病予防

スーパー健康長寿サポーターによるウォーキング教室など「健康に歩くためのからだづくり」に役立つ講座の開催、特定保健指導対象者に対する集団教育の場としても活用できるよう、定期的に教室を開催し、仲間意識の向上を図りウォーキングの継続を勧めた。

(エ) 取組の内容

事業名	小川町健康マイレージ事業(健康長寿ウォーキング事業)
事業開始	平成28年度

	平成29年度	平成28年度
予 算	1,557千円 <ul style="list-style-type: none"> ・報償費 60千円 ・需用費 709千円 ・役務費 19千円 ・委託料 467千円 ・負担金 302千円 	3,301千円 <ul style="list-style-type: none"> ・報償費 20千円 ・需用費 50千円 ・役務費 33千円 ・委託料 601千円 ・使用料賃借料 794千円 ・工事請負費 100千円 ・備品購入費 1,267千円 ・賃金 436千円
参加人数	200人	46人
期 間	平成29年5月～平成30年3月	平成28年4月～平成29年3月
実施体制	町健康福祉課	

① 継続参加者周知（平成29年3月）

前年度健康長寿ウォーキング事業参加者へ、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」と歩数計の切り替えについて説明し、継続参加の案内をした。

② 一般参加者募集（平成29年5月）

広報、町ホームページに「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」募集案内を掲載した。埼玉県主催のキックオフイベントの様子をホームページに掲載した。

③ 小川町健康ポイント事業の案内を送付（平成29年6月）

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の登録者に、小川町健康ポイント事業の案内を送付し募集、継続参加者に歩数計の交換を行った。登録者が増える毎に随時案内を送付した。平成28年度参加者途中脱落者を除く43名のうち41名が継続参加した。

④ ウォーキング教室と体力測定（平成29年7月）

ウォーキング教室を開催し、同日に体力測定を実施した。

体力測定項目は握力、長座体前屈、開眼片足立ち、歩行速度、ファンクショナルリーチの5項目、加えて健康・生活習慣に関するアンケートを実施した。

体格や体脂肪率、筋肉量等を知るため体組織の測定を行った。

⑤ 集団教室の実施（平成29年8月～）

参加者にウォーキングに必要な健康づくりの啓発と継続して参加してもらうことを目的に、ウォーキング教室、筋力アップ中心の運動教室、食事指導教室、健康講演会等を実施し、参加に応じて町独自のポイントを付与した。なおポイント対象事業は健康福祉課と長生き支援課の実施事業とした。

参加者に事業の紹介やポイント管理の仕方など定期的に周知し、意欲向上につながるよう努めた。



運動教室の様子（図2）



栄養教室の様子（図3）

⑥参加者への支援レター（平成29年9月～）

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の第1回ポイント抽選に合わせ、効果的にデ

ータ送信ができるように周知した。また小川町の参加者の歩数をグラフ化し、個人の順位がわかるようにして送付した。定期的に事業内容について周知しながら継続の意欲につながるような支援を行っている。

⑥ 血液検査・体力測定の実施（平成30年2月）

特定健診に準じた項目で血液検査を実施する予定。体力測定項目については8月と同様の5項目を実施し、取組後の変化の把握としてアンケート、体組織測定を行う予定。

⑦ 小川町健康ポイント事業の記念品抽選の実施と参加者への評価（平成30年3月～）

平成30年2月までの参加事業につき付与されたポイントに基づいて、50ポイントに達した方に小川町商工会加入店で利用できる500円相当の地域通貨券を、また100ポイント達成者のうち抽選で35名に地元特産物等の記念品を差し上げる予定。なお、地域通貨券使用については、にぎわい創出課、商工会と連携を図った。

また体力測定や血液検査、体組織測定の結果を評価し本人にフィードバックし、次年度も継続してウォーキングの継続や健康への取組ができるように支援していく。1年間の取組を広報やホームページ等で公表していく予定。

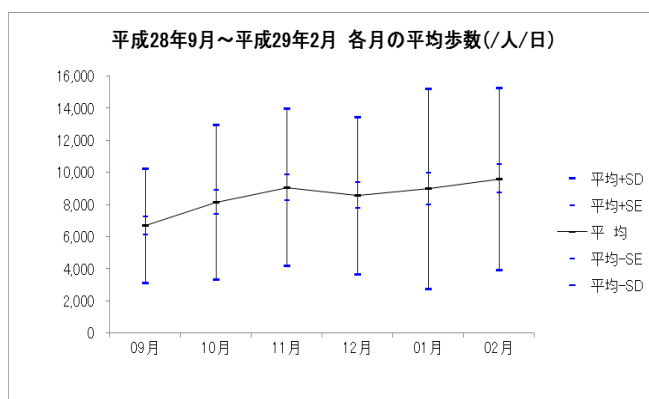
⑧ 結果の分析（平成30年4月～）

1年間の取組のデータ（前年度からの継続者は2年間の変化）を集計し効果検証を行う。効果検証については、大学と共同で実施し統計分析をするとともに、今後の課題についても検討する。また、参加者群と非参加者群（参加者と年齢・性別が同じ方等）の医療費を調査し、比較検証する。

（オ）取組の効果

※評価の検証は平成28年度取組んだ結果を29年度にまとめた。以下「健康長寿ウォーキング 毎日1万歩運動 平成28年度事業評価報告書」より

①運動意欲の向上効果（表3）



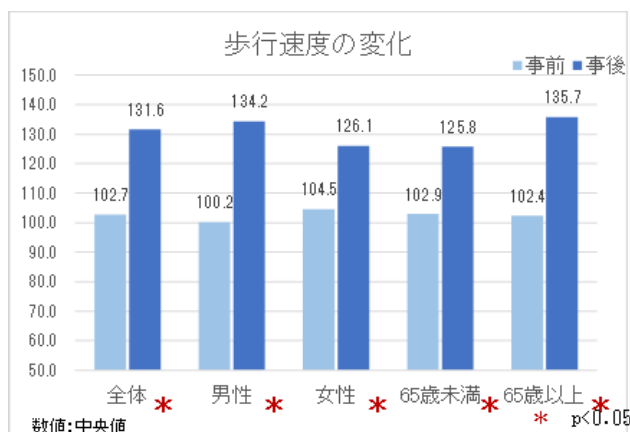
歩数計を身に着けることで「歩行の増加を意識した方」が70%、「活動量を増やそうと意識した方」が47.5%あり、意欲の向上につながった。1日の平均歩数が9月6,522歩から2月9,593歩と増加した。

1日1万歩以上の歩いた方が、3名から17名に増加した。

また「健康についてより考えるようになった」「自分の体のことがわかった」と

いう意見も聞かれ運動意欲の向上につながっている。

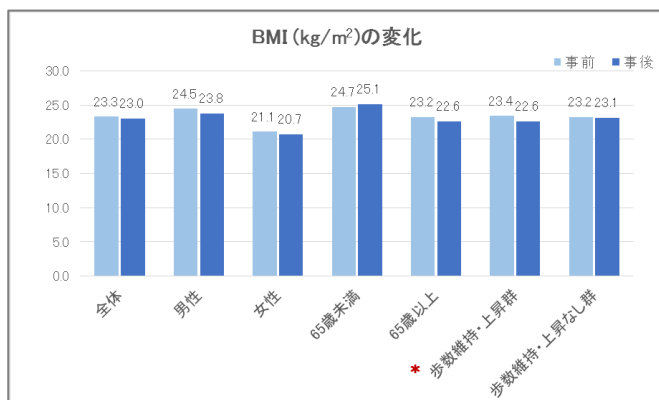
②運動機能向上の効果（表4）



8月と3月の体力測定の結果を比較すると、全体、男性群、女性群、また65歳未満、65歳以上の各グループで歩行速度が有意に上昇した。また開眼片足立ちが全体、女性、65歳未満で有意に上昇した

体力測定の前2項目で運動効果がみられ、同じ時間のウォーキングで距離が伸びている。また歩行に必要なバランス力も向上していると考えられる。

③生活習慣病の予防効果（表5）

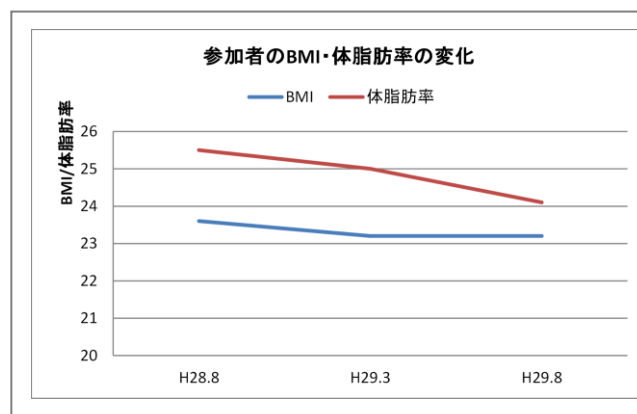


ウォーキングの取り組み度として、「歩行上昇・維持群」と「歩行維持・減少群」で比較したところ、体重およびBMIの平均値は、全体、男性、65歳以上で有意に減少した。さらに「歩数維持・上昇群」においては、体重およびBMIが有意に減少した。

血液データの比較では男性及び65歳未満で中性脂肪値が有意に減少した。中性脂肪値が基準値（150mg/dl）以上だった10名のうち8名は基準値を下回った。またGFRにおいても65歳以上男性で有意に増加した。

（表6）

平成29年度の継続者32名について、更に今年度当初のデータも追加して比較したところ、持続的に平均の体脂肪・BMI値の下降がみられている（表6）。継続している方々から健康診査の結果がよくなった等、体の変化についての報告がある。継続的にある程度の取り組みをすることで生活習慣病の悪化予防につながっているといえる。



④医療費・介護給付費抑制への効果

平成28年度参加者43名中の国保加入者29名のレセプトからの医療費を比較した。参加している方の医療費は小川町の平均よりかなり低くなっている。取組む前からの比較では、医療費の変化は見られず、事業に参加したことによる効果検証までには至らなかった。これはデータ数が少ないため疾患や入院等の費用に大きく左右されてしまったことによると考える。

なお要介護・要支援認定者はいなかった。

■1人当たりの医療費（円）

（表7）

	H26	H27	H28	H29
小川町医療費平均	23,785	24,999	24,422	23,365
事業参加者医療費平均	15,657	9,835	10,796	12,899

国保データ管理システム（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題）

（カ）成功の要因、創意工夫した点

①継続した取組への意識づけ

定期的に事業案内等の周知をし、町事業への参加呼びかけ、また来所時に取組への賞賛やアドバイスなどを心掛け、参加者との距離を縮める工夫をした。

また「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の歩数データの送信時にも声をかけ、過去の歩数記録やランキングなどの確認を一緒に行う他、健診データの改善点等を説明し、参加者自身の効果を数値で見てもらえるようにした。

②ウォーキングの日常化

歩数計を身に着けていることで、ウォーキングの意識づけができ、また歩数データを送信することで歩数の確認や抽選の楽しみを持つことができたことで、「歩く」ことについてのモチベーションが上がり、今まで車で出かけていたところへも「歩いて行こう」という取組につながっている。

ウォーキングの自主グループである「ほほほ隊」の会員も例会時に歩数計をつけて参加している方が増え、歩数の目標値を決めるなどの取組をしている。

③社会資源の活用

各健康教室では県民健康福祉村、町スポーツ推進委員、大塚製薬株式会社、アサヒコーポレーション、理学療法士などの協力をいただき、それぞれの講師が専門性を発揮して参加者にわかりやすく説明していただけるため、理解を深め意欲の向上につながる事が期待できる。

またポイント達成の記念品として、商工会の地域通貨券や町特産物である有機栽培の農産物等を用意し、地域に還元できるような工夫をした。

④学識経験者の知見を活用

事業評価については、女子栄養大学 衛藤専任講師の助言を受け実施した。事業評価の中で効果の検証と次年度への課題も抽出していただき、さらに発展していけるよう協力体制をとっていく。

(キ) 課題、今後の取組

①継続した取組への対応

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」は引き続き実施する予定であるが、参加者の取組意識にはばらつきがあり、歩数の数値がかなり低い方もいる。自発的な健康への取組につながるような啓発や支援方法も考えていきたい。

また「小川町健康ポイント事業」への参加者を増やすことで、継続した支援につながりやすくなるため、町の事業を魅力あるものにできるような工夫を心掛けたい。

②生活習慣病の予防効果が見えにくい

参加者の中には健康志向の高い方と、健康診査から保健指導につながった自身の生活観が強い方がいる。後者はウォーキングをしてもその他の生活習慣の改善が大きく変わることが難しく、データの変化に至らない方が多い。生活習慣の改善が結果につながるまで、また維持できるようになるのに時間を要すると思われる。

③医療費抑制効果が見えにくい

レセプトデータの検証では、前年度から継続参加している国保加入者のデータ数が少なかったため、1人の入院等の医療費が全体の医療費の増減に大きく関係してしまった。継続した経過を追い、長期的な視野で検証するとともに、後期高齢者の医療費も含め、分析方法の検討をしていきたい。

④参加者数の確保

今年度「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の参加者は200名としたが、次年度は定員を増やし、無関心層にも興味を持って参加できるよう周知していきたい。また参加のしやすさを考慮し、スマートフォンアプリでの参加も視野に入れる。

「小川町健康ポイント事業」については、継続者のフォローアップを行いながら、今後公民館等の他部署や自治体の自主組織等とも連携し、ポイント対象事業を広げインセンティブを拡大し参加者を確保していきたい。