

健康長寿に係る先進的な取組事例

狭山市

おりぴい健康マイレージ（埼玉県コバトン健康マイレージ）

(1) 取組の概要

狭山市では、男女ともに平均寿命が80歳を超え、医療や介護などの社会保障費が増加しているため、健康づくり事業に取り組むことで、医療費の抑制を図るとともに、市民一人ひとりがいつまでも健康を実感し、生き生きとした心豊かな生活が送れるまちを目指し、平成29年度から埼玉県が推進する健康長寿埼玉モデルのプラス1,000歩運動と埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、普段の歩数から1,000歩多く歩くことを目標とし、歩いた歩数をポイントに換算することで、景品と交換できる「おりぴい健康マイレージ」を実施している。

また、事業の効果を検証するため、大学・企業と連携し、参加者の身体計測、医療費抑制効果の分析などをするとともに、有識者による助言を経て、事業報告書を作成し、公表を行う。

(2) 取組の契機

平成29年4月に埼玉県が開始した「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加するとともに、健康長寿埼玉モデルの「プラス1,000歩運動」に併せて参加し、健康づくり事業に取り組むことで、市民の健康意識の向上や医療費抑制等を目指し実施している。

(3) 取組の内容

事業名	おりぴい健康マイレージ
事業開始	平成29年度
事業概要	おりぴい健康マイレージは、埼玉県コバトン健康マイレージと健康長寿埼玉モデル事業を合わせ、実施している事業であり、参加者に専用の歩数計を配布し、歩数や健康づくり講座等のイベントへの参加に応じてポイントを付与し、ポイントに応じて景品を提供している。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	6,252千円	6,384千円
	報償費 1,649千円	報償費 1,400千円
	需用費 629千円	需用費 1,047千円
	役務費 285千円	役務費 331千円
	委託料 3,157千円	委託料 3,112千円
	使用料 13千円	使用料 13千円
	負担金 519千円	負担金 481千円
参加人数	1,039人(H30.11月末現在)	671名(H29.11月末現在)

	・前年度からの継続参加 646名 ・継続者割合 62.2%	
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	健康づくり支援課	健康づくり支援課

(ア) 新規参加者の募集（平成30年4月～5月）

平成30年4月10日から、市役所や公民館等に申込用紙を設置するとともに、市公式ホームページで周知を実施した。

(イ) 事業説明会・身体計測

新規参加者への事業説明会を平成30年7月21日（土）、22日（日）の2日間で実施した。また、併せて身体計測を実施し、事業開始時点のデータを記録した。

(ウ) 健康づくり講座

事業の参加者を対象とした健康づくり講座を2回実施した。

1回目：平成30年10月21日（日）西武文理大学

- ・講 師 西武文理大学 看護学部看護学科 飯塚ちひろ 助教
- ・テーマ「アンチエイジング、はじめませんか？
～美と健康を保つ食生活のレッスン～
(バランスのよい食事の指導)
- ・参加者 78名



2回目：平成30年12月15日（土）保健センター 午前、午後1回ずつ

- ・講 師 西武文理大学 看護学部看護学科 伊藤千春 助教
 - ・テーマ 「知って得する 平成の養成訓！」（心の健康）
 - ・参加者 午前60名、午後48名、合計108名
- ※併せて、身体計測会を実施し、参加者の身体データを記録した。



(エ) 狭山茶の里ウォーキングへの参加

市と自治会連合会が共催して開催したウォーキングイベントを、おりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。

平成30年11月11日（日）午前9時30分～午後3時

- ・コース（1） 6キロコース 中原公園（新狭山）～狭山市駅西口
- （2） 10キロコース 中原公園～稲荷山公園～狭山市駅西口
- ・参加者 3,000名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者277名）

(オ) 健康遊具の使い方講座（筋トレストレッチの啓発指導）

市民の健康増進を図るため、市内の公園に健康遊具を6基新設した。

この健康遊具の正しい使い方を学ぶ講座を開催し、おりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。

平成30年11月30日（金）午前9時30分～正午

- ・参加者 44名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者36名）



(カ) 健康づくり講演会への参加（生活習慣病予防）

市と市民による健康づくり3団体が共催して開催した、講演会をおりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。

- ・平成30年12月8日（土）狭山市市民会館大ホール 午後1時～3時
- ・講師 西武文理大学 看護学部看護学科 神庭純子 教授
- ・テーマ 「すべての人に健康を！生活習慣病予防と看護」
- ・参加者 283名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者150名）



(キ) 生活習慣・食生活習慣に関する調査

参加者に対し、12月に調査を行い、昨年度12月に実施した調査の比較で、健康に関する意識がどのように変化したか検証を行う。

(ク) 景品発送、応援レターの送付（予定）

市独自ポイントの基準に達した参加者に全国農協商品券1,500円分を、2月中旬ごろ発送予定（対象者の集計は12月末以降に行う予定）。

また、参加者に今年度の成果を示す「応援レター」を併せて送付する。

(4) 取組の効果

今年度は事業開始より2年目であるため、生活習慣・食生活習慣に関する調査の比較・検証を実施し、併せて身体計測結果の比較・検証を行い、事業の取組効果を図る。

今年度の、生活習慣・食生活習慣に関する調査結果、事業の成果報告は年度内に取りまとめ予定であるが、昨年度の事業成果を見ると、体重やBMIの減少が見られ、運動に関する意欲の向上も見られた。

(5) 今後の取組課題

平成29年度は景品獲得率が54%であり、平成30年度も同程度であると予測される。このことから参加者の運動意欲をさらに向上させ、もっと多くの参加者が景品を獲得し、運動意欲を向上できるよう事業の中身を検討する必要がある。

また、歩数送信がおろそかになってしまっている参加者もいることから、フォローもしていく必要がある。