

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 蕨市

### “ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト ～住民主導のステーション運営化へ～

#### (1) 取組の概要

蕨市は東京都心から約20Km圏内に位置し、市域面積は5.1km<sup>2</sup>と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成30年3月に「第2次わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

平成27年度より健康長寿埼玉モデルとして実施している「“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト」は、平成29年度で終了した。

このプロジェクトの実施については、埼玉りそな銀行と協働し、蕨支店内に、市民の方々が気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」（以下ステーションと記載）を設置した。平成30年度からは、「地域で健康づくりを支える仕組みづくり」の一環として、健康長寿埼玉モデルの参加者がサポーターとして、ステーションの運営に参加し、サポーター活動の中心として展開した。ここでは、事業対象者（モニター）の身体活動量計から毎月1回はステーションでデータを取り込み、その内容を基に、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりのサポートを行っている。また、モニター以外の市民も、気軽に健康に関する情報を受けられるほか、『長寿遺伝子にスイッチオンをする』ポールウォーキング講座などのイベントを実施している。

また、今年度より県が推進している健康づくりへのインセンティブとして、参加者に歩数に応じたポイントを付与する、コバトン健康マイレージ事業と連携し、より多くの市民が健康づくりに関心を持ち、無理せず楽しく取り組める「健康長寿蕨市モデル事業」（以下蕨市モデル事業）として推進し、「健康密度も日本一のまち」を目指している。

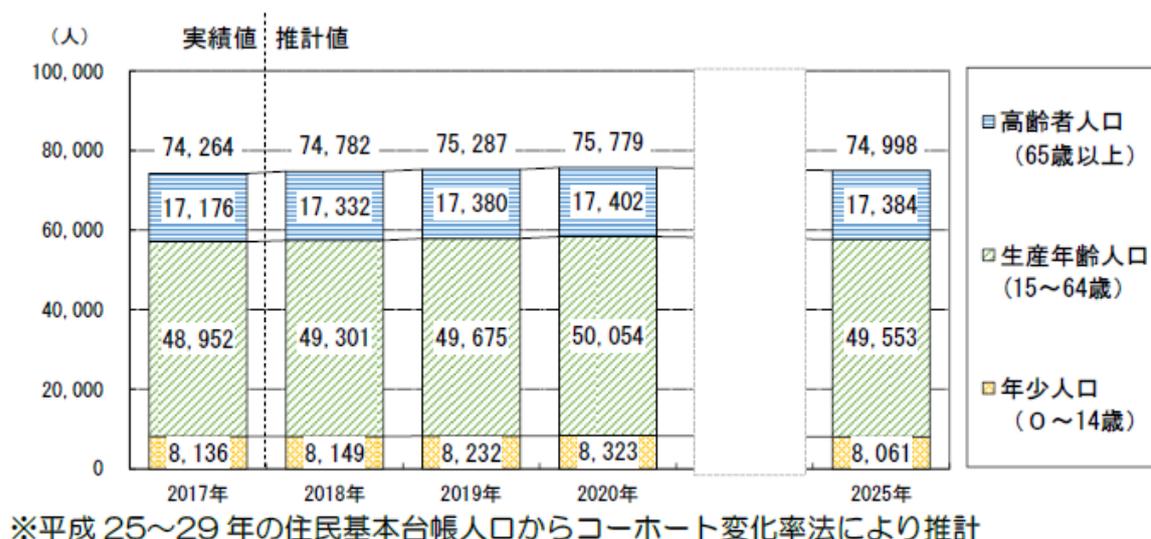
## (2) 取組の契機

### (ア) 高齢化率の上昇

当市の65歳以上の人口増加は平成8年から28年の20年間で約2倍となっており、総人口に占める割合は22.9%（平成28年）で、平成32年度には25.3%になることが予想されている。

このことより、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数」と「中強度の活動時間」を組み合わせ、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用したウォーキングと筋力トレーニングを実施し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現していくこととした。

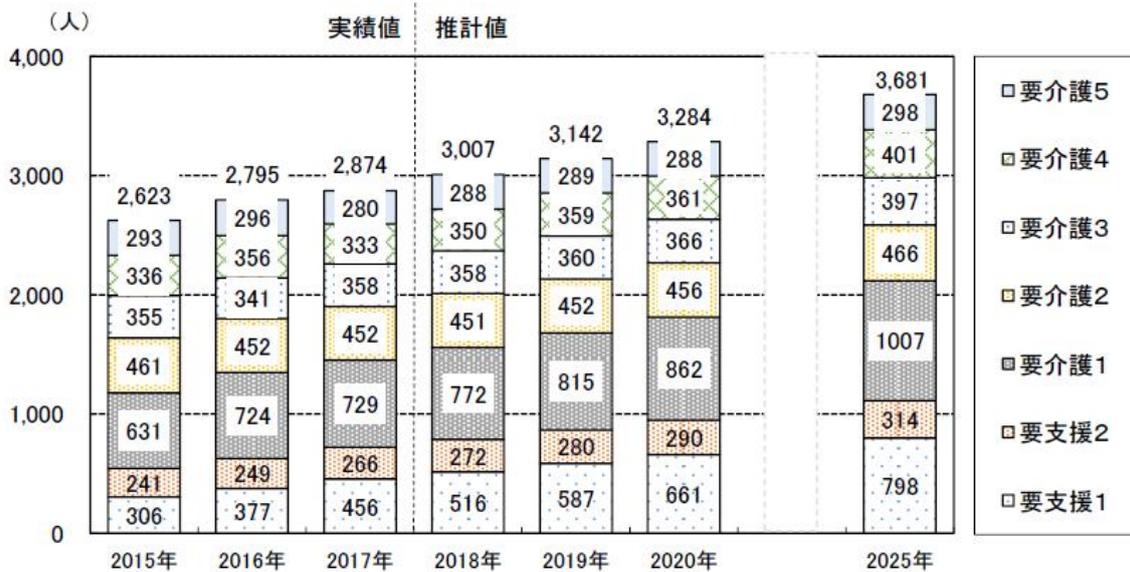
図1 人口の将来見込み



**(イ)介護保険被認定者数と介護給付費(表1)**

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
	3月末	3月末	3月末
要介護認定者数	2,671人	2,804人	2,887人
介護給付費	4,171,575,281円	4,252,342,173円	4,252,502,022円

**図2 要支援・要介護認定者数の推移**



資料：見える化システム

**(ウ)ウォーキング環境**

市内にはジョギングやウォーキングができる施設が4箇所、またその中でも市民体育館には全天候型のウォーキング・ランニングコースがあり、雨や夜間でもウォーキングやランニングを楽しむことができるようになっている。

### (3) 取組の内容 (表2)

事業名	“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト
事業開始	平成27年度

	平成30年度	平成29年度
予算	445.9万円 負担金(健康マレージ) 54.9万円 委託料 258.0万円 会場借用料 6.5万円 講師謝礼消耗品費等 126.5万円	631.2万円 事業委託料 406.6万円 血液検査委託料 213.9万円 会場借用料 5.4万円 講師謝礼・消耗品費等 5.3万円
参加人数	モニター269人(H30.12.10現在) (活動量計176人・スマートフォン93人) 前年度からの継続参加者 132人(活動量計での参加) (75%)	モニター210人 前年度からの継続参加者157人 (75%)
期間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年7月～平成29年12月

#### ①事業対象者(モニター)の募集(平成30年4月～31年3月)

新規モニターの募集にあたり、この取組の意義、事業の効果等についてホームページ・広報に掲載したほか、健康づくりに関係のある団体や公民館等で活動している団体、小中学校のPTA等にもチラシの配布を行い、周知を図り参加者募った。また、今年度事業の説明会を年7回実施し、116人の参加があった。【資料1】

#### ②講演会の開催(説明会時同時実施)

プロジェクト開始に先立ち「健康長寿蕨市モデル事業説明会および講演会」を開催した。この取り組みの基となる「メッツ健康法(8,000歩 そのうち中強度運動20分)」や健康づくりの秘訣、健康長寿のための望ましい身体活動量等についての講習を実施し、既存のモニターや一般市民の意識を高めた。

また同時に、「地域で健康づくりを支える仕組みづくり」の一環として、ステーション運営に関わるサポーターを募集し、事業説明を実施した。



### ③わらび健康アップステーションの開設（平成30年5月～） 【資料2】

健康づくりの拠点となる「わらび健康アップステーション」を平成30年度も5月より、引き続き埼玉りそな銀行蕨支店内に開設し、モニターだけでなく、より多くの市民の方に利用してもらうこととした。

平成30年度11月現在では、ステーション利用者数は月平均136名で、その内モニターの利用は毎月対象者約176名中平均133名で、75.6%の利用率でした。

ステーション内ではミニ講座等のイベントを行い、平成30年9月末で8回72人の参加がありました。

また、今年度からサテライトとして、保健センターや公民館で移動「健康アップステーション」を実施し、データ取り込みや健康相談を実施しました。



### ④モニターへの支援（平成30年4月～平成31年3月）

#### ◎記録物の提出及び結果の可視化 【資料3】

モニターの方々には毎日の筋力アップトレーニングの記録票として「わらび健康アップ貯筋通帳」を配布している。また、活動量計を携帯してのウォーキングの結果については1月分の活動量を可視化できるようにした。

#### ◎継続的支援の体制 【資料4】

月1回はステーションで身体活動量計のデータを取り込み、また活動記録表を提出してもらい、実践状況の確認と励まし、アドバイスを行う。

健康づくりのアドバイスとしては毎月の活動量データをシステムに入力し、その活動量を結果シート「あんしん生活MYカルテ①・あんしん生活MYカルテ②」にプリントし、その結果票を基に日常の身体活動を評価している。これは身体活動をスコア化しているので（100点満点）、数値の推移を見ることにより日常の活動レベルを客観的に評価することができるだけでなく、モニターの日々の目標設定も可能な仕様になっている。このシステムは「肥満予防」から「寝たきり予防」まで、身体活動に基づき20項目の病気・病態に対する予防率が示されることから、身体活動の量・質バランス図で一日・週平均・月平均を一目で把握できる評価シートとなっており、モニターの励みにつながり、継続ができるように工夫されている。

## ◎各種健康講座等の開催 【資料5】

健康アップウォーキング講座、ポールウォーキング講座、健康のための歩き方講座等の各種講座を開催し、モニターのモチベーションを上げ、継続しやすいよう工夫し実施している。平成30年度は12月末までに、5回実施し、35人の参加があった。

また、ステーション内にはワンポイントアドバイスを掲載し、健康づくりの啓発を行っている。

～平成30年度健康長寿茨市モデル事業 イベントのお知らせ～

**初めての方も大歓迎！**  
**ポールを使って楽しく体操♪**

平成30年度、第1回目のイベントは遠征にて開催します。いつもの健康アップステーションとは違う場所で、気分を変えて体を動かしましょう！

ポールを使った運動をする予定ですが、初めての方も大歓迎です☆  
 また、開催時間中は「出張ステーション」を開催します。イベント時間内限定で、会場にて歩数計のデータの取り込みを実施します！

期日：平成30年7月11日（水）  
 時間：午後2時～3時30分（午後1時45分受付開始）  
 場所：茨市塚越 東公民館 集会室（茨市塚越3-19-13）

内容：ポールを使用した運動。室内と室外で体を動かします。（雨天は室内のみ）また、歩数計のデータ取込みができます。  
 ※当日、結果表の印刷はできません。

指導：わらび健康アップステーションスタッフ  
 定員：先着10名程度（医師から運動の制限を受けていない方）  
 費用：無料

服装：動きやすい服装と靴  
 持ち物：水分、汗拭きタオル  
 申し込み：茨市保健センター  
 TEL 048-431-5590

**出張ステーションのお知らせ**  
 わらび健康アップステーションが、遠征の東公民館へ出張します！  
 上記日程の日は、いつでもデータ取込が可能です。普段なかなかステーションへ来られない方はこの機会にぜひお越しください！  
 ※データ取込の予約は不要です。  
 ※出張ステーションでは、結果表の印刷はできません。

主催：茨市保健センター、わらび健康アップステーション

～平成30年度 健康長寿茨市モデル事業 イベントのお知らせ～

**ポールを使って 体ウキウキ体操&ウォーキング**

運動をするのに最適な秋のイベントのお知らせです！  
 11月に2回のイベントを開催予定です。それぞれ内容が異なりますので、以下の詳細をご確認の上お申し込みください。 ※予約が必要です。

期日	11月9日（金）	11月15日（木）
時間	14時～15時30分 （13時45分受付開始）	10時～11時30分（全員対象） 11時30分～12時（希望者のみ） （9時45分受付開始）
場所	茨市保健センター 2階	茨市中央公民館
内容	ポールを使用した運動、効果的なウォーキングの仕方 	【10時～11時30分】 ポールを使用した運動、室内ウォーキング（全員対象）  【11時30分～12時】 外に出てポールウォーキング 雨天中止（希望者のみ） ※必ず10時からご参加ください。途中からのご参加はできません。
指導	わらび健康アップステーションスタッフ	
定員	先着10名（医師から運動の制限を受けていない方）	
費用	無料	
服装	動きやすい服装と靴	
持ち物	水分、汗拭きタオル	
申し込み	茨市保健センター TEL 048-431-5590	

**出張ステーションのお知らせ**  
 わらび健康アップステーションがイベント会場へ出張します！  
 11月9日（金）は茨市保健センターにて、11月15日（木）は茨市中央公民館にてイベント開催中はいつでもデータ取込が可能です！  
 ※データ取込の予約は不要です。  
 ※出張ステーションでは、結果表の印刷はできません。

主催：茨市保健センター、わらび健康アップステーション



## ◎自主的なウォーキングと筋トレの記録

身体活動量計を携帯し、1日に中強度の活動を20分・歩数8,000歩を目安に活動してもらうこと、月13回以上自宅で筋力トレーニングに励んでもらう。その他ウォーキングなどの各種教室にも積極的に参加してもらうこととした。その活動内容を“健康アップ貯筋通帳”に記入してもらう。これらを合わせて、健康づくりのアドバイスをを行っている。

## ◎わらび健康アップステーションニュースの発行 【資料6】

平成27年度開設当初より『わらび健康アップステーションニュース』を定期的に作成・発行している。ステーションでのイベントの紹介やモニター向けの情報等を盛り込んだ内容をモニターに通知し、健康づくりの啓発やステーションの利用について啓発し、継続が出来るよう支援を行っている。

発行日：平成30年6月

### わらび健康アップステーションニュース 第1号

1-日8000歩・中強度20分\*を目指しましょう!

◇「1-日8000歩・中強度20分」とは、1日あたりの歩数(歩数)が8000歩以上、その日の活動(活動)時間が20分以上を指していることを指します。

◇最も大切な歩数を身につけましょう!

■中強度の活動とは?

歩速の速いまたは「中強度の活動」はその人の体力や年齢によって異なります。歩速の速い場合は、「大股で歩く、そして力強く歩く」を意味することがポイントです。◇**歩速が速い方が歩数が増えることが中強度の目安です。**

■健康のために必要な運動量は?

一日あたりの平均歩数が8000歩以上、そのうち中強度(歩速)の活動時間が20分以上を指していると、様々な病気予防において効果的だといわれています。「1-日8000歩・中強度20分」目標ですが、毎日必ずこの目標を達成しなくても大丈夫です。毎日少しずつ、より多く歩くと、より早く1000歩の目標を達成しましょう。

\*例えば、みなさまに実施していただいている「1-日8000歩・中強度の活動時間20分」は、健康増進法に基づいた研究から算出されたもので、中強度では、65歳以上の高齢者である5000人未満に、自身の身体活動と健康予防の観点から17歳以上を指している。

健康づくりにおいて、運動が効果的であることは確実ですが、「どの程度の運動量、どの程度の頻度で運動するか」についてはあまり意識していませんでした。中強度の研究によって、歩く(歩速)だけで十分ではなく、歩速(歩速)も重要であることが分り、さらに歩速・歩数の両方に効果的であることが分りました。中強度に継続します(歩数)を増やして運動しています。

◇わらび健康アップステーションについて◇

場 所： 埼玉りそな銀行 蕨支店 1階ロビー  
住 所： 蕨市中央1-1-1  
開所日時： 火・水曜日、土曜日(祝日を除く)  
実施内容： 歩数計(活動量計)のデータ取り込み、健康イベントの開催等  
問合せ先： 蕨市保健センター 蕨市市民センターの受付までお問い合わせください。

◇お休みのお知らせ◇

6月15日(水)・16日(木)まで、ステーションを休館させていただきます。  
6月17日(金)10時より開館となります。お問い合わせは、お問い合わせください。

問合せ先： 蕨市保健センター TEL: 048-431-5590

◇健康イベント「ボールを使って楽しく体操」について◇

日時：7月11日(水)午後2時~午後3時30分(蕨公民館集合)

内容：室内と屋外でボールを使って体を動かします。(雨天時は室内のみ)

持ち物：水、動きやすい服装と靴をお持ち下さい。申込み：蕨市保健センターまで

●参加費は無料です。お申し込みは、お申し込みください。お申し込みは、お申し込みください。お申し込みは、お申し込みください。

予約不要、随時にお申し込みください。

一日あたりの「歩数」と「中強度の活動(歩速)時間」によって、  
「予防できる病気・病態」

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気・病態
2000歩	0分	腰たまり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、糖尿病、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	認知症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高血圧)、高血圧
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の歩数は、健康を害することもあります。

お出かけをして歩く日、少しお休みをする日などがあっても大丈夫です。最終的には年間の平均活動量が大切なので、季節なども考慮して年間の健康管理を心がけましょう。

## ◎モニター3年間実施者への表彰

平成27年度開始当初から現在まで継続して実施している39名の方に対し、わらび健康まつりの式典にて、蕨市長より表彰を行った。

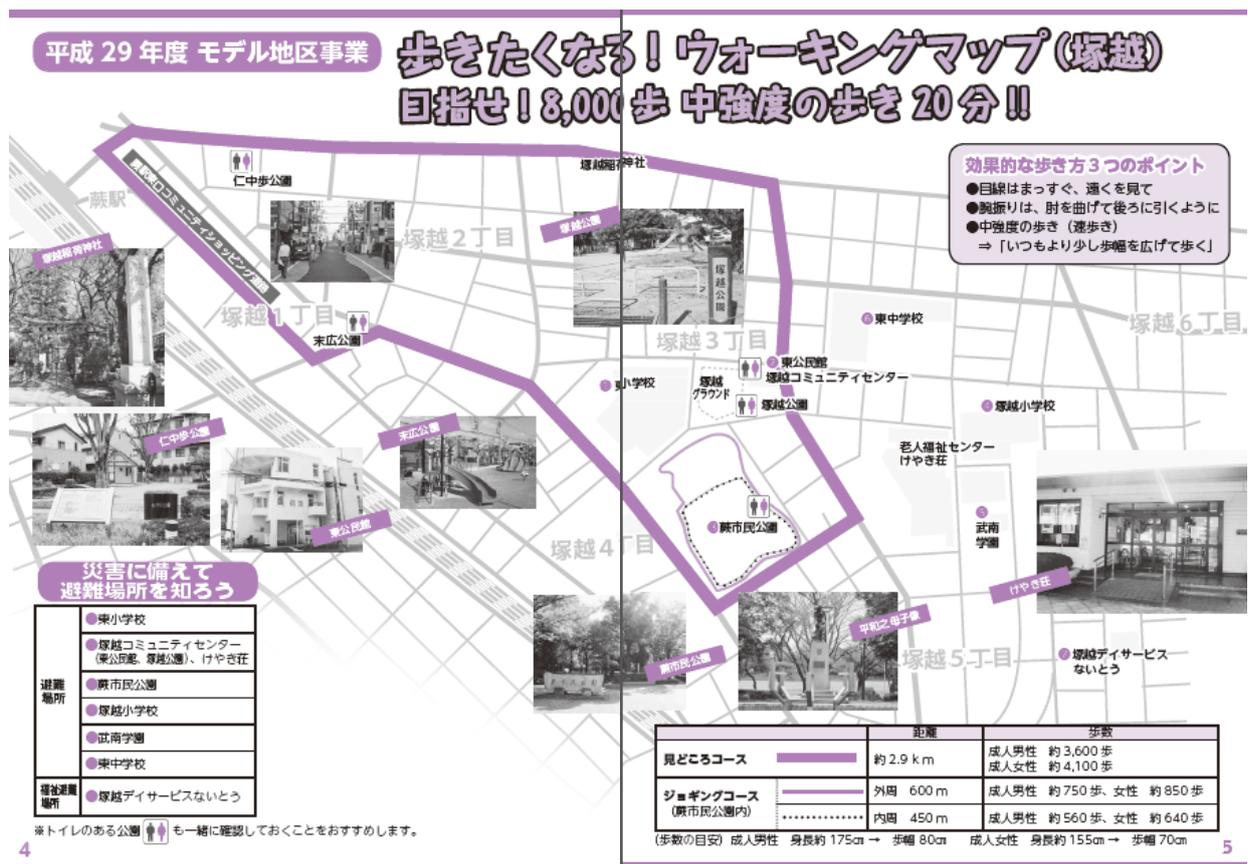


## ⑤わらび健康アップサポーターの養成とその活用

プロジェクトの開始前に、わらび健康アップサポーターを養成し、ステーションのスタッフとして運営の支援や健康づくりのアドバイス、運動教室での指導補助に携わってもらっている。今回からは、さらにステーション運営に主体的に関わり持ってもらい、埼玉県のスーパージョイ健康長寿サポーター認定を受けたサポーターの方にも、モニターへの健康づくりのアドバイスも実施してもらっている。

## ⑥ウォーキングマップ作成とその配布 【資料7】

平成27年度より、「わらび健康アップ計画情報紙」の中に“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”の取り組みについて掲載し全戸配布しており、ホームページにも情報を公開している。この情報には『歩きたくなる！ ウォーキングマップ（塚越）目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分！！』を地域の住民と協力しながら作成した。ウォーキングマップについては現在市内別地区のマップの作成中であり、平成31年3月31日に、全戸配布を予定している。



## ⑦広報わらび・HPでPR 【資料8】

“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”（健康長寿蕨市モデル事業）の取組を掲載し、活動内容の紹介や市民への啓発に努めている。

## ⑧事業評価とモニターへのフィードバック 【資料9】

### ⑨市民・庁内への取組結果の公表

蕨市健康づくり推進会議・庁内検討会議で取り組み結果とその成果を公表している。

### ⑩フォローアップ事業の実施（平成31年1月～3月）

平成31年度からのプロジェクトとして、引き続き1月からも継続者の方々、そのほかプロジェクトに参加していない一般市民の方々に対してもウォーキング講座等も企画している。

## （4）取組の効果

### ①官民連携の事業

埼玉りそな銀行蕨支店との協賛により、官民連携型の健康づくりの拠点構築が定着された。

### ②一押し成果

本市では健康長寿埼玉モデル事業の終了後、「蕨市モデル事業」として新たに事業を開始した。3年間の健康長寿埼玉モデルにおける最終実績評価としては、医療費の抑制効果が示唆されているが、これには、官民の連携でステーションが多くの方に利用され、新たなコミュニティの場ができたことが一因と考える。また、今年度はさらに地域で健康づくりを支える仕組みの一環として、健康長寿サポーターが主体的にステーションを運営する試みを実施したことで、さらに地域と密着した事業となったと考える。参加している住民同士のコミュニケーションは、参加者の健康意識の向上に繋がっている。

### ③自治体にとっての効果（青柳幸利氏の分析報告書より抜粋） 【資料10】

3年間の事業実施後のアンケート調査の結果からは、外出意識や歩行強度等の運動習慣に通ずる意識向上が確認された。本事業を通じて、健康行動変容の動機付け要因へアプローチできたことが示唆されている。

健康づくりは、継続することが不可欠であるが、その継続をサポートする健康アップステーションの魅力として、「身体活動量チェック」が最も多かった。継続要因としても、活動量計が最上位にあげられるなど、健康づくりの基準を明確にした、無理のない「メッツ健康法」が一定の評価を受けたと考えられる。

青柳氏によれば、継続阻害要因や継続要因について見極めることが、将来の医療費抑制に繋がると考えられ、健康アップステーションでのコミュニケーションを有効に活用することが大切だと述べている。

## 健康長寿埼玉モデル3年間の結果とその効果

### 1 効果検証のまとめ（青柳幸利氏の分析報告書より抜粋）【資料11】

#### 【身体活動量について】

○新規モニターの活動量は、事前数値が既に高水準であったため、季節要因の影響を受け若干の上下動を伴いながらも横ばいに推移（歩数：▲94 歩、中強度活動時間：+1.9 分、スコア：+1.3 点）。

○28 ヶ月継続モニターの活動量は、モニター開始後 4 ヶ月で有意に上昇（歩数：+1806 歩、中強度活動時間：+6.8 分、スコア：+9.0 点）。18 ヶ月継続モニターは、事前値よりかなり高水準であったものの、6 ヶ月後の中強度時間が上昇。その後、いずれの継続モニターも、微減傾向が窺えるも、最後まで高水準を維持した。

○全体的なトレンドとして、夏場の 8~9 月にかけて下降し、涼しくなり始めた 10~11 月で上昇する傾向が見られた。

#### 【健康状態について】

○体組成データについては、特に顕著な変化は確認できなかった。

○血液検査項目については、総体的に大きな変化は確認できなかった。その中において、TG と HbA1c に関しては、新規モニターで前後比有意な改善傾向（TG：▲17.85 /5%水準、HbA1c：▲0.08） /1%水準）が見られた。また、基準値内人数もそれぞれ約 10%、約 15%（5%水準で有意差あり）の増加が確認された。

○体力測定項目については、総体的に大きな変化は確認できなかった。その中において、上体起こしに関しては、いずれのモニターも前後比で有意な向上が確認された（28 ヶ月継続モニター：+1.8 回 /5%水準、18 ヶ月継続モニター：+1.3 回 /5%水準、新規モニター：+1.3 回 /1%水準）。

○QOL の向上が伺えた。また、精神的健康面においても、社会的健康面においても改善傾向が確認された。

#### 【生活習慣について】

○運動習慣や歩行習慣を身につけた人が増加。また、メッツ健康法を通じて、食習慣や睡眠習慣にも好影響を及ぼしていることが窺える。

#### 【健康に対する行動変容について】

○健康行動に対する変容ステージが実践前後で上昇。運動や食生活等の生活習慣の改善について、改善に取り組んでいない“非行動”群と、既に改善に取り組んでいる“行動”群に分類し、2 群間の前後比較をしたところ、1%水準で有意に“非行動”群が減少し、“行動”群が増加した。

○外出意識や歩行強度等の運動習慣に通ずる意識向上が確認された。本事業を通じて、健康行動変容の動機付け要因へアプローチできたことを示唆している。

#### 【継続要因について】

○継続因子と考えられる各項目を前後比較すると、ほとんど増減が見られなかった。これらは、健康アップステーションへの参加によって、「目標が見つかったり」、「自己効力感が高まったり」、「支援者が増えたり」というよりも、もともとそれらを備えた方が参加している可能性が高いことを示唆している。

○健康づくりは、継続することが不可欠であるが、その継続をサポートする健康アップステーションの魅力として、「身体活動量チェック」が最も多かった。継続要因としても、活動量計が最上位にあげられるなど、健康づくりの基準を明確にした、無理のない「メッツ健康法」が一定の評価を受けたと考えられる。

○モニターの85%以上が今後の継続意志を持っていたが、「継続意志」と一般的継続要因との関係を調べたところ、「目標がある人」「自己効力感が高い人」「支援者がいる人」「イベント参加経験のある人」は、そうでない人よりも「継続意志」が高いことが示唆された。

○継続阻害要因や継続要因について見極めることが、将来の医療費抑制に繋がると考えられ、健康アップステーションでのコミュニケーションを有効に活用することを提案したい。

#### **【医療費抑制効果について】**

○モニターと一般の医療費推移における比較を行ったところ、初回のモニター開始以降、継続モニターの医療費は一般のそれを安定的に下回って推移。

○モニター期間前後における、モニターと一般の月平均医療費を比較したところ、いずれのモニターグループも、一般との比較においては低位に推移。18ヶ月継続モニターおよび新規モニターの医療費は、本事業開始前から一般比で低かったため、それだけでは本事業の医療費に対する効果を唱えないが、28ヶ月継続モニターについては、本事業開始前の医療費が一般よりも高く、その後逆転していることを考えると、医療費に及ぼす一定の効果があったことが窺える。 \_

## 2 医療費の分析結果について 【資料12】

・新規モニターはモニター前の医療費が一般市民よりも高い傾向にあったが、モニター期間以降逆転することが増えた。一方、継続モニターについては、モニター前は一般市民とほぼ同様のトレンドで大差はなかったが、モニター期間以降、モニター医療費の方が低い傾向が顕著に現れた。本事業の医療費抑制効果が示唆されたと考える。

・モニター期間前後のモニターと一般市民の月平均医療費を比較した結果、新規については、モニターも一般市民もモニター期間前後で医療費は下落しているが、モニターの方が、下落幅が大きかった。一方、継続者については、モニターが横這いに推移したのに対して、一般市民は上昇トレンドを示した。本事業の医療費抑制効果が示唆された。

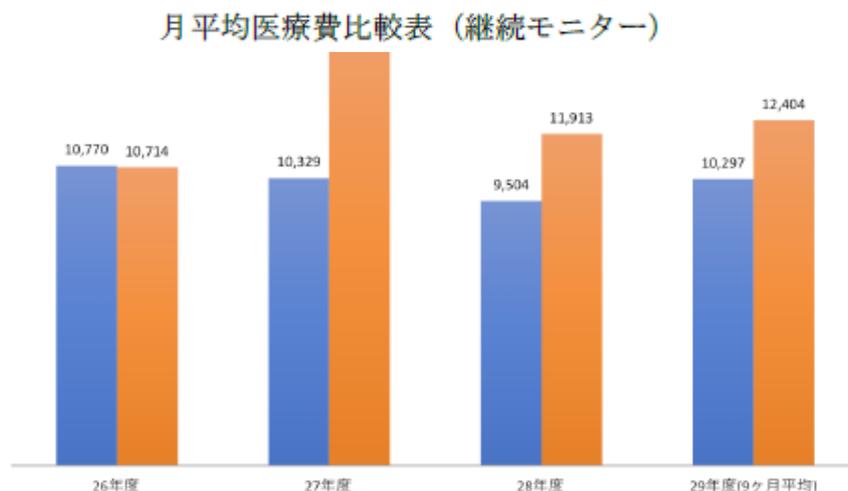
月平均医療費比較表（28ヶ月継続モニター）

		H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
モニター	全体平均	10,770	10,329	9,504	10,297
	女性	9,321	8,455	7,955	8,926
	男性	15,325	15,860	13,846	14,380
一般	全体平均	10,714	15,502	11,913	12,404
	女性	9,270	9,720	9,965	10,714
	男性	15,331	33,311	17,962	17,989
(モニター)-(一般)	全体平均	57	-5,173	-2,408	-2,107
	女性	51	-1,264	-2,010	-1,788
	男性	-6	-17,450	-4,116	-3,609

月平均医療費比較（28ヶ月継続モニター）

継続(28)モニター/一般医療費比較（¥/月）

■モニター ■一般

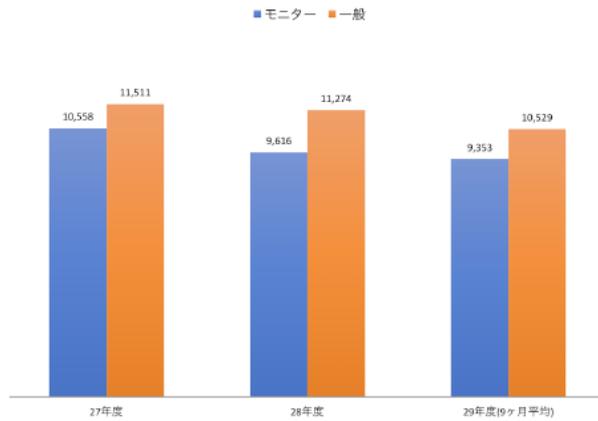


月平均医療費比較（継続モニター）

### 月平均医療費比較表（継続モニター）

		H27年度	H28年度	H29年度
モニター	全体平均	10,558	9,616	9,353
	女性	9,331	8,828	9,166
	男性	13,630	11,781	10,464
一般	全体平均	11,511	11,274	10,529
	女性	9,769	9,801	10,109
	男性	16,207	14,403	11,695
(モニター)-(一般)	全体平均	-953	-1,658	-1,176
	女性	-438	-973	-943
	男性	-2,578	-2,622	-1,231

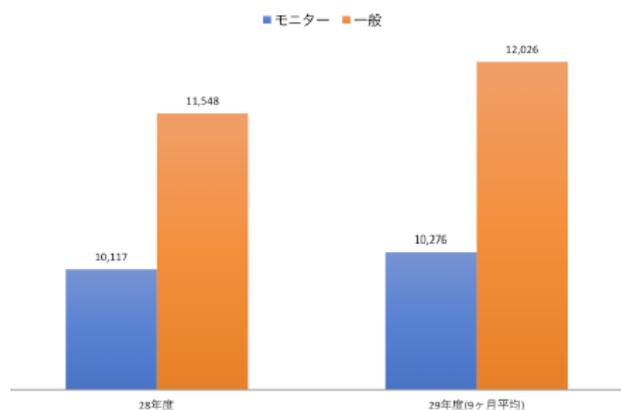
継続(18)モニター/一般医療費比較（¥/月）



### 月平均医療費比較（継続モニター）

		H28年度	H29年度
モニター	全体平均	10,117	10,276
	女性	9,522	10,268
	男性	19,352	10,951
一般	全体平均	11,548	12,026
	女性	10,990	11,268
	男性	20,165	22,311
(モニター)-(一般)	全体平均	-1,431	-1,750
	女性	-1,468	-1,001
	男性	-813	-11,360

新規モニター/一般医療費比較（¥/月）



## (カ)創意工夫した点

### ①生活習慣病予防または介護予防に寄与できたこと

特定保健指導対象者や過去の介護保険の二次予防事業該当者に参加を促すことで生活習慣病予防または介護予防に寄与できていると考える。

### ②取り組みやすい仕組み

モニターに各自取り組んでもらうことを中心に考え、教室参加等の負担を少なくし忙しい方もモニターとして参加しやすく、継続しやすいように工夫した。

### ③蕨市のサポーターの活用

市内に「ステーション」を設置し、市民が気軽に健康づくりに取り組めるようにした。また、脱落者を少なくするようステーションをコミュニティの拠点としても活用し、スタッフやサポーターによる励ましや声かけを行なえる、地域で健康づくりを支える仕組みとしたことが継続への大きな効果となったと考える。

### ④学識経験者の知見の活用 【資料13】

この健康づくりの取組の科学的根拠としては、東京都健康長寿研究所 青柳幸利氏の15年間の研究によるものであり、その実績の成果を基にして蕨版として3年間実施したことで、明瞭な効果判定ができたと考える。今年度も同研究所に委託し、助言を頂きながら事業を実施している。

### ⑤健康長寿サポーターとのコラボ

平成25年度から養成した健康長寿サポーターは、平成30年度12月現在で、655人となっており、目標にした497人を超え91.4%に達している。

この講座を受講した母子愛育会・食生活改善推進員の方々もモニターとなり、健康づくりの啓発活動にも、尽力いただいている。また、スーパー健康長寿サポーターの認定を取り、ステーションで活躍している。また、その方々にモニターの方々の健康長寿サポーターの養成講座と蕨市健康アップサポーターの養成講座の講師となって活躍してもらっている。

## (キ)課題、今後の取組 【資料14】

平成27年度より開始された健康長寿埼玉モデル事業も終了したが、新たに今年度から「蕨市モデル事業」として、青柳幸利氏の指導のもと、健康づくりのための望ましい生活習慣・身体活動の普及を市民に定着させ『8,000歩・中強度20分』を目標に、生活習慣を改善し、病気の予防を図っていくことを実施してきた。市民の健康づくりのモチベーションを上げるため、“わらび健康アップステーション”を基地としたコミュニティづくりも継続し、今年度はさらに、ステーションの運営を健康長寿サポーターが主体的にステーションを運営する試みを実施したことで、地域で健康づくりを支える仕組みの一環が達成できたと考える。

また、今年度も青柳幸利氏より紹介された活動量計の貸与を継続し、ウォーキングに取り組んでもらったが、この活動量計は自己評価しやすく、相談時のツールとして好評である。さらに、1か月に1回はステーションに足を運んでもらい、モニター同志やスタッフ、サポーターの方々とのコミュニケーションを図りながら“わらび健康アップステーション”を活用していく。このコミュニティづくりを基盤としての支援

体制が、継続していく意欲を上げている。今年度はさらに、コバトン健康マイレージと連携することで、スマホ世代の参加者年齢層の引き下げが達成できたと考える。今後さらに、健康寿命の延伸、医療費の抑制を実現していくためには、官民の連携やコミュニティの力を活用し“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”として継続していきたいと考えている。

そのためには、今後はさらに、介護保険室が介護予防として取り組んでいる事業と保健センターで取り組んでいる生活習慣病予防と医療保険課での国保保健事業との連携強化を図り、今よりも規模を大きくして健康づくりの事業として実施していく方向へと発展させていきたいと考える。