

健康長寿に係る先進的な取組事例

北本市

～平成30年度北本市健康長寿ウォーキング事業～

(1) 取組の概要

北本市は、市内に多くの緑が残り、多少のアップダウンはあるものの、ほぼ平坦な地形はウォーキングに適している。

この事業では、通信機能を有した活動量計を身につけ、自主的にウォーキングを行ってもらい、ICTを活用して活動量を記録している記録に応じて、健康ポイントを付与し、一定ポイント獲得により景品が当たる抽選に参加できる形式とした。景品は市内の商工業者から提案してもらい、市内経済の活性化にも一役買う形にした。

効果的なトレーニング方法を学ぶ機会(筋トレ教室)や健康的な食生活について学ぶ栄養講座を並行して開催し、参加者の仲間づくりやモチベーション維持に繋げた。また、取組の開始時と終了時に身体測定と体力測定を実施し、歩数や医療費の関係を含め調査機関に分析を依頼し、活動の質を高めることに繋げている。

また、家庭でも気軽に運動を継続することができるよう、ラジオ体操の普及を進めようと、NHKラジオ体操指導員を招いたラジオ体操講習会を2回実施した。さらに、北本市体育センター指定管理者と共催し、バスタオルとイスを使った健康増進体操教室を身近な施設である市内公民館等を会場にして3日間6会場で開催した。

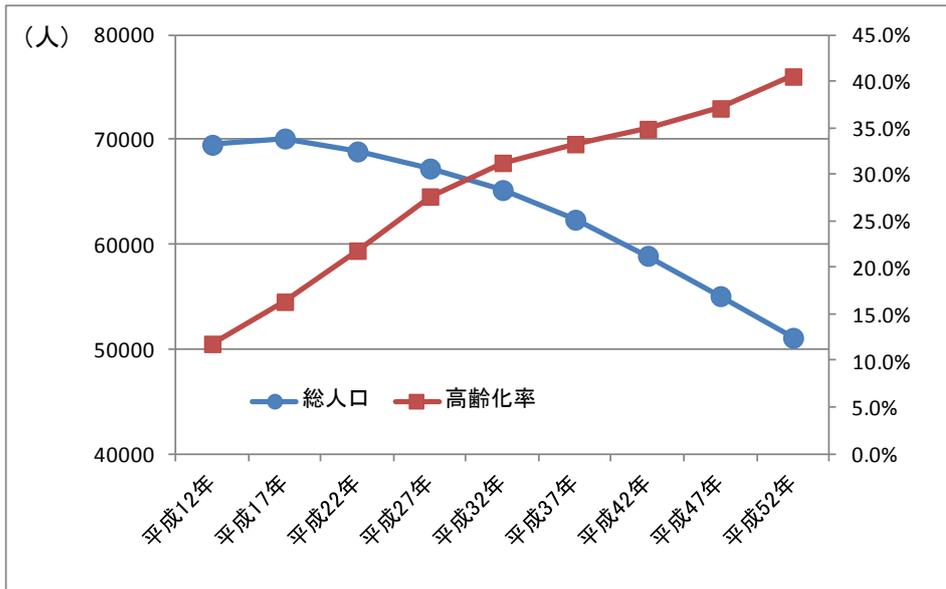
中長期でとらえれば、中高年齢の方にとっては、この事業が生活習慣病の予防の役割を果たすことにより寝たきりの減少、ひいては医療費全体の減少の一つの要因になると思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 将来人口推計について（第五次北本市総合振興計画より）

推計結果は、平成26年度と比べて平成37年度末までに総人口は約7,100人減少する見込みとなり、その内訳としては、老年人口(65歳以上)が約2,300人増加する一方、生産年齢人口(15～64歳)は約6,900人減少、年少人口(0～14歳)は約2,500人減少となっている。結果として、高齢化率は27%から33.9%に上昇している。老年人口の内訳を見ると、前期高齢者人口(65～74歳)は2,500人減少し、後期高齢者人口(75歳以上)は4,800人増加する見込みとなっている。これらの人口動向から、医療や介護の需要の増大とその担い手の不足、各種産業の後継者不足と消費者の減少による市内経済の停滞、地域の活力や共助の機能の低下等が懸念される。老年人口の増加に伴う医療や介護の費用を抑制することは本市でも喫緊の課題であった。

人口と高齢化率の推移・推計（北本市）



(イ) ウォーキングの環境

平成12年4月から、感動桜国きたもとウォーク大会（毎回500人前後の参加者）を開催しており、北本市レクリエーション協会に加盟するウォーキングに取り組む団体も2団体あり、もともとウォーキングに親しんでいる人が多かった。

また、平成27年度から1万歩運動に取り組んでいる。

(ウ) 運動インフラの状況

運動施設については、市の東端に北本市体育センターがあり、トレーニングジムや大・小のアリーナ、柔道場、剣道場、弓道場を備えている。また、野球場やテニスコート、多目的グラウンド等を備えた北本総合公園が北本市体育センターに隣接している。なお、体育室を備えた公民館等は4か所ある。

屋内、屋外とも一定の整備は行われている。しかしながら、どの施設も経年劣化が進んでおり、将来、公共施設の整理統合が検討されていることから、施設を利用せずとも、自らの健康維持と体力維持に取り組めるように、備えておく必要があった。

(3) 取組の内容

事業名	北本市健康長寿ウォーキング事業
事業開始	平成27年度
事業概要	通信機能付きの活動量計を身につけて生活してもらい、各自でウォーキングを実施する。活動量計に記録された歩数等のデータを市役所や駅、公民館等に設置されている専用の機器（タブレット端末等）を使って送信する。タブレット画面では過去の歩数データ等も確認できる。あわせて、希望者については筋トレ教室や栄養講座に参加し、運動と食事の両面から健康維持と体力維持に取り組むことが可能。

	<p>筋トレ教室や栄養講座、ラジオ体操講習会のほかに、今年度からは、健康スタンプ事業をスタートさせた。健康づくりに関する取組みを始めるきっかけづくりや身体活動を意識し、積極的に運動を継続する「市民」や「コミュニティ」を増やすことで、市民全体の健康寿命の延伸と、医療費の抑制を目指した。</p>
--	--

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	529.4万円 ・報償費 56.2万円 ・旅費 1.5万円 ・需用費 14.6万円 ・委託料 457.1万円	3,060万円 ・賃金 161.6万円 ・報償費 83.3万円 ・旅費 2.1万円 ・需要費 549.2万円 ・役務費 65.6万円 ・委託料 2,198.2万円
参加人数	1,733人（コースは設けず） うち、平成29年度～継続者1,667人 継続割合99.1%	1,682人 （とことんコース251人、歩こうコース1,431人）
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	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住、在勤の20歳以上の人 ・健康上、歩くことに支障がない人 ・定期的に歩数データ送信や体組成測定ができる人 ・データを保存する端末設置場所は以下のとおり。市役所、北本駅、地区公民館等（8か所）、体育センター ・参加者の中から事業運営に協力してくれるサポーターを募り、活用。 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住、在勤の20歳以上の人 ・健康上、歩くことに支障がない人 ・定期的に歩数データ送信や体組成測定ができる人 ・同意書兼参加申込書の内容に同意した人

(ア) めがせ！毎日1万歩運動（平成30年4月～平成31年3月）

- ・通信機能付きの活動量計を身につけて参加者自らがウォーキング、体組成測定を実施する。
- ・市内11か所に設置された歩数データ送信端末に活動量計をかざすたびに、分かりやすくグラフ化された歩数や身体データの記録が閲覧できる。
- ・年齢に応じた目標歩数達成時や体組成測定により身体データの改善時等、インセンティブとして健康ポイントを付与する。
- ・8月と12月に体組成測定ポイント付与期間も設け、積極的に体組成測定の実施を呼びかけた。
- ・12月までに貯まったポイントで景品が当たる抽選を実施（自動抽選）。
- ・5月広報紙や市ホームページで新規参加者募集の記事を掲載するとともに、公民館等にポスターや申込書を配置した。
- ・新規参加者説明会を5月と6月に開催し、事業概要や機器の使い方等について説

明した。

- ・歩数については、個人の順位付けを行っている。
- ・参加者に、日々の歩数や体重・体組成の経過をグラフにして提供。
- ・講座等の開催時には、ウォーキングする際の参考となるよう年齢別の平均歩数等の順位を掲示した。また、歩きすぎの注意喚起等を含め、歩数データ送信端末のお知らせ画面に年齢別の目標歩数を掲載した。

(イ) Let's 筋トレ！カラダ改革教室（平成30年7月～12月）

・周知

7月号広報紙や市ホームページに参加者募集の記事を掲載した。また、市役所庁舎内、駅、公民館、関係団体へポスターを掲示し、1万歩運動の参加者を中心に147人の申込があった。

・開始セミナー…7月に実施。

市職員により、本事業の目的や事業全体の説明、熱中症予防の啓発を行った。また、腹囲測定、体組成測定、生活習慣に関するアンケートを実施したほか、参加者に目標や目的を持ってトレーニングに取り組んでもらうため、目標シートを準備し、参加者に記入してもらった。記入した目標シートは運動実技講習会で掲示し、市ホームページへも掲載した。

効果検証のための体力測定(早足歩行速度、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、握力)を実施した。体力測定結果は、各項目及び総合的な評価を個別に採点している。

開始セミナーの最後には、ミニセミナーの時間を設け、次月から始まる運動実技講習会までにできるトレーニングをスポーツジムのトレーナーが紹介した。

・運動実技講習会…8月、9月、11月に実施。

スポーツジムのトレーナーによる運動実技講習を実施した。ラジオ体操第1、グループワーク、脳トレーニング、筋力トレーニング、有酸素運動(大きな円を作りウォーキング)を行った。ラジオ体操は毎回2つの動きのポイントを紹介してもらい、ポイントを意識しながら取り組んだ。

グループワークでは、目標や1か月間取り組んできたことなどを発表し、参加者同士で情報交換ができた。

また、脳トレーニングは、2人組で行うメニューにし、参加者同士の交流を深めることに繋がった。

筋力トレーニングは、自宅でもできるメニューを行い、毎月レベルアップさせるプログラムとした。参加者が自宅でも継続的にトレーニングを実践できるよう、写真入りのメニュー表を配布した。

開始セミナーで記入した目標シートや1か月のランニング表を会場に掲示し、モチベーションアップをはかった。



・運動実技講習会…10月に実施。

健康運動実践指導者の資格を持つ市職員が講師となり、8月と9月の運動実技講習会で学んだことを振り返る復習会を開催。参加者同士でペアやグループでお

互いの動きや姿勢を確認し合いながら、トレーニングを行った。また、運動を習慣化するためのコツを発表し合い、参加者同士の士気を高めた。

- ・ **終了セミナー**… 12月に実施。

事業開始時（7月）からの効果を検証するために、体組成測定、生活習慣病に関するアンケート、体力測定を行った。開始セミナーで記入した目標に対する結果を記入してもらった。事業開始時のデータと比較した結果表を作成し、参加者へ配布する予定。



- ・ **成果報告会**を3月に開催予定。

取組の成果の報告及び成績優秀者の表彰等を予定している。

(ウ) **健康スタンプ事業（平成30年6月～12月）**

- ・ **周知**

6月号広報紙や市ホームページに事業紹介の記事を掲載した。市役所庁舎内、駅、公民館、関係団体、市内の協力いただいた店舗にスタンプカードと対象教室一覧表を配置した。

- ・ **内容**

健康づくりに関する取組みを始めるきっかけになるよう市が主催又は推奨する、健康づくりに関する教室へ参加した人や、特定健康診査等の受診が確認できた人を対象に抽選で景品が当たるスタンプ（100ポイントのスタンプで1口の抽選権）を付与する。

市内コミュニティ協議会へ協力依頼をし、各公民館で実施している事業や講座も対象教室とした。

市内の医療機関や北本市食生活改善推進協議会の協力を得て事業や講座等も対象教室とした。

(エ) **ラジオ体操講習会（平成30年12月）**

- ・ **周知**

11月号広報紙で参加者募集の記事を掲載。金融機関等協力いただいた店舗にポスターを掲示。

- ・ **内容**

12月5日と7日に実施。NHKテレビラジオ体操指導者等を講師に迎えて開催した。延べ106人が正しいラジオ体操を学んだ。



(オ) 栄養講座（平成30年12月）

・周知

1 1月号広報紙で参加者募集の記事を掲載。金融機関等協力いただいた店舗にポスターを掲示。

・内容

株式会社 明治の管理栄養士から健康寿命を延ばすための軽い運動や食事についての心がけや加齢などによるロコモティブシンドロームの予防方法について実技を交え学んだ。52人が参加した。



(カ) 健康長寿サポーター養成講座の実施

健康づくり課主催の教室や高齢介護課主催の教室で5月に1回実施、1月、2月に計5回実施予定。

(平成30年度健康長寿サポーター養成総数11月末日現在873人。うちスーパー健康長寿サポーター1名。1月、2月での養成見込み者数77人)

(キ) 記録の分析（平成31年1月～2月）

歩数や体力測定データ、国保加入者の医療費等の記録を集計し、集計結果については、分析業務を専門業者に委託して、効果把握を行う。

(ク) 成果の公表

市の広報で特集ページを設け、事業の成果を公表予定。平成29年度成果は平成30年4月号で公表。

(ケ) 参加者へのフィードバック（平成31年3月）

成果報告会を3月に開催し、成果に関する途中経過の報告と各種成績上位者を表彰予定。

(4) 取組の効果

(ア) 事業成果の検証

歩くこと、筋力トレーニング、食生活改善の実施による健康増進の効果について歩数、体組成測定、体力測定、生活習慣に関するアンケート（食事、運動、睡眠、医療、健康状態等）の結果から検証予定。有意差検定も予定している。

※平成29年度の成果

歩数について、1日平均歩数が増加した。開始時7,732歩、終了時7,835歩（+103歩）。体力測定項目について、全ての項目において有意に改善（向上）された。アンケートについて「食事のバランスを考える者」の割合が増加した。開始時65.1%、終了時72.6%（+7.5%）。「運動量が増えた」と回答した割合が増加し

た。開始時 20.9%、終了時 61.2% (+40.3%)。血液検査結果では、H27 継続者と H28 継続者が事業参加初年度との比較において中性脂肪、HDL や LDL が改善されたが、肝機能や糖代謝の改善は認められなかった。運動習慣と合わせて食習慣の改善を促すために栄養講座の内容等の充実を図る。

(イ) 医療費の検証（国保対象者のみ）

参加群と対照群の医療費データを用い、1人当たりの1か月の医療費を比較するとともに、参加群の医療費の前後差も検証予定。

(ウ) 地方自治体にとっての効果

平成27年度から平成29年度の3年間、継続して参加した人については、医療費の抑制につながる試算結果となった。平成30年度も長期の試算を予定。医療費の削減には長期にわたる運動習慣と合わせて食習慣の改善を促す取り組みが必要のため、継続して実施できる事業内容の充実を図る。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 民間の活用

ICTを用いた健康管理プログラムを導入することで、毎日の活動の記録や身体の変化を“見える化”することができた。運動プログラムについては、スポーツジム運営会社に委託。専門性の高いトレーナーからの指導により、効果的な講習を実践することができた。

事業の周知にあたっては、ポスターを店舗や金融機関等に掲示した。

(イ) 市内企業との連携

昨年度と同様、事業参加対象者について市内在勤者を含めた募集を行った。また、市内企業の活動量計を使用し、システム委託会社の協力のもと、歩数データ端末を継続的に企業内に設置している。市民のみならず、企業を含めた健康づくりの取り組みが活性化することへのきっかけとなった。

1万歩運動の参加者は、1か月1回に限りワンコイン（500円）で民間スポーツジムの体験利用できる企画を8月～12月まで実施した。

(ウ) モチベーション維持

歩数データ送信端末を、市内11か所（市役所、各公民館等、体育センター、北本駅）へ設置し、駅以外の10か所においては、体組成計も常設することで、歩数データや身体データが常時リアルタイムで確認でき、参加者のモチベーションの維持に繋がっている。歩数データ送信時、目標歩数達成クリア時や身体データ改善時などに、インセンティブとして健康ポイントを付与している。

さらに、歩数データをランキング化することで、仲間意識や競争意識が芽生えるきっかけとなり、継続やモチベーションの維持にも繋がっている。健康スタンプも同様に、継続して教室に参加するきっかけとなり、モチベーションの維持、さらには新たな教室へ参加し、意欲の向上に繋がっている。

加えて、月の平均歩数と同年齢の平均歩数と比較したグラフを渡してモチベーションアップにつなげた。

(エ) Web の活用

市ホームページでは専用ページを作成し、参加募集の周知や活動内容を公開している。多くの市民への情報発信・情報共有を行うことができています。今後、事業効果についてもホームページ等で公開予定。また市公式SNSも活用して周知した。

(オ) 市役所・駅・各公民館を拠点として実施

事業周知の協力を駅に依頼し、駅構内へチラシの設置を行った。各講座等の会場として、市役所のガラス張りの展示ホールや、地区公民館等を利用することにより、市職員及び各施設利用に訪れた市民へのアピール（事業の見える化）に繋がった。

また、歩数データ送信端末の利用については、市役所のほか、駅や公民館等に設置された端末の利用が浸透し、市全体における健康づくりへの取組を意識づけることができた。

(カ) 庁内の連携体制

事業について広く周知するため、健康づくり課、市民課等の協力を得た。具体的には、事業実施時にチラシ配布、市民課案内ラックなどにチラシの設置を行う等、市民の目に情報が留まりやすい周知の工夫を行った。

この他にもくらし安全課から夜間のウォーキング時の注意喚起や秘書広報課と協力し、ホームページや広報紙面での事業周知を行った。なお、医療費の検証については、保険年金課と連携し検証を進める予定。

(キ) 地域ボランティア、コミュニティ協議会、医療機関等の協力

昨年度に引き続き、市レクリエーション協会のウォーキンググループの協力を仰ぐことにより、事業終了後もウォーキングを継続するための場として情報提供していく予定。

また、参加者の中から本事業のサポーターを募り、教室開催時の受付や体力測定の測定員の協力等、連携を図ることができている。さらに、昨年度に引き続きコミュニティ協議会の協力を得て、施設に訪れた参加者へ対し、機器の使用方法についてのサポートや健康スタンプの対象事業への協力を仰ぐことができている。また、医療機関や食生活改善推進協議会の協力により、スタンプ事業の対象となる講座等を開催することができた。

(ク) 学識経験者の知見を活用したこと

平成29年度の事業の分析に当たっては、大東文化大学琉子教授に協力をお願いした。的確なアドバイスをいただくことで、事業結果をまとめることができた。今年度も引き続き、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、事業結果をまとめていく予定である。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 参加者数の伸び悩み

参加者数自体は、約1,700人と平成29年度と比べて横ばいとなっており、増加傾向は見られない。また、参加者が高齢者層に偏っていることから、今後は、地域の企業等にも声かけをし、40代から50代の参加者を増やしていきたい。

(イ) 市民主体での活動

行政が事業を主催し、参加者を集め実施するだけでなく、市民自らが仲間を集め、運動やウォーキングに取り組んでいけるようにしたい。

(ウ) 市民の自主的な活動

事業開催にあたっての周知や運営の場で、市民の活躍の場を広げて、健康づくりに対する自主的な活動につなげていく。

(エ) 継続者へのフォロー

次年度もウォーキングの継続を促すため、継続者全員に事業の周知等の通知を出す予定。