

小川町

～ 小川町健康マイレージ事業 ～

(1) 取組の概要

平成29年度より開始した、小川町健康マイレージ事業を継続して実施している。「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の参加を前提とした、「小川町健康ポイント事業」を実施。前年度同様、特定健康診査や人間ドック、各種がん検診等の健（検）診事業に参加することで自分自身の身体の健康状態を知ってもらうとともに、運動教室や栄養教室、介護予防教室等に参加してもらうことで、健康や介護予防に対する意識を高めてもらうことを目的とした。

今年度は、小川町健康ポイント対象事業の範囲を拡充し、より多くの町民に参加してもらえるような工夫を施した。高齢福祉担当部署で実施している「いきいき百歳体操」や、生涯学習部署で実施している「公民館講座（健康に関するもの）」などへの参加でも健康ポイントを付与できるようにした。また、小川町ウオーキング連絡会にも協力を求め、4地区にあるウオーキング団体「ほほほ隊」のウオーキングに参加することでも健康ポイントを付与することとした。

健診受診だけでなく、健康や介護予防につながる各種事業等への参加で、自らの健康や将来の介護予防への意識に目を向けてもらうことへの一助となるようにした。

本事業を実施することにより、将来的には医療費や介護給付費の削減につながる事が期待される。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の推移

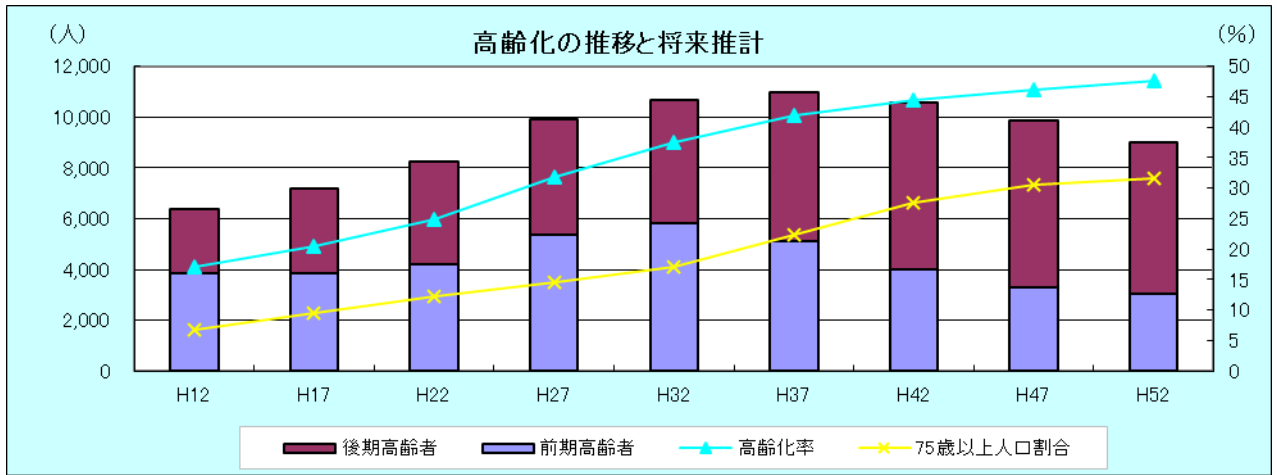
高齢化の推移と将来推計(埼玉県の「健康指標総合ソフト」より)

単位:人

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口				将来推計人口				
総人口	37,301	35,401	32,913	31,178	28,361	26,107	23,788	21,390	18,914
高齢化率	17.1%	20.4%	25.0%	31.8%	37.6%	41.9%	44.5%	46.1%	47.6%
高齢者人口 (65歳以上)	6,396	7,207	8,221	9,908	10,653	10,950	10,575	9,852	8,995
前期高齢者 (65～74歳)	3,845	3,842	4,195	5,354	5,816	5,136	4,022	3,294	3,022
後期高齢者 (75歳以上)	2,551	3,365	4,026	4,554	4,837	5,814	6,553	6,558	5,973

資料:平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計)」



平成30年12月1日現在の小川町の65歳以上の高齢化率は36.3%となり、年々増加の一途をたどっている。今後も高齢化が進展することが予想され、健康増進や介護予防の必要性が高まる。

(イ) 医療費の増加

1人当たり医療費 (円) (国保データベースシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題)

平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
23,785	24,999	24,422	26,179	26,434

国民健康保険被保険者数は減少傾向にあるが、1人当たり医療費は増加傾向にある。今後、医療費を抑制していくためには、疾病の早期発見や予防がより一層必要となる。

(ウ) ウォーキング環境の活用

小川町は自然環境に恵まれウォーキングができる環境にある。平成27年度に作成したウォーキングマップを活用し、手軽にできるウォーキングを周知した。また町内には前述のウォーキング団体「ほほほ隊」(4地区)があるため、広報おがわに各地区ほほほ隊のウォーキング参加者募集記事を掲載することで周知啓発し、町民がウォーキングに参加しやすい環境を整えている。



小川町 健康長寿ウォーキングマップ 平成27年10月26日現在

連番	コース名	地区
1	万葉の歌と八幡台史跡めぐりコース	小川
2	町並みと栃本親水公園をめぐるコース	小川
3	下小川の歴史と自然をめぐるコース	小川
4	カタクリとニリンソウの里、大聖寺をめぐるコース	小川
5	青石の里・下里の耕地をめぐるコース	小川
6	歴史を偲ぶ腰越城コース	大河

7	腰越二区周辺コース	大河
8	西中学校～穴八幡コース	大河
9	慈眼寺コース	大河
10	腰中コース	大河
11	竹沢公民館周回コース	竹沢
12	東武竹沢駅周回コース	竹沢
13	東武竹沢駅～国道254バイパス周回コース	竹沢
14	四津山神社・四ツ山城跡コース	八和田
15	八和田神社コース	八和田
16	武田氏ゆかりのお寺コース	八和田
17	東小川南コース	東小川
18	東小川北コース	東小川
19	みどりが丘コース	みどりが丘

(3) 取組の内容

事業名	小川町健康マイレージ事業
事業開始	平成29年度
事業概要	埼玉県で実施する「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業と小川町健康ポイント事業を併用し、誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上をめざす。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	1,358千円 ・報償費 40千円 ・需用費 530千円 ・役務費 92千円 ・委託料 477千円 ・負担金補助及び交付金 219千円	1,090千円 ・報償費 60千円 ・需用費 363千円 ・役務費 19千円 ・委託料 467千円 ・負担金補助及び交付金 181千円
参加人数 (実人数)	103人 (平成30年12月17日現在) ・前年度からの継続参加32人 ・継続者割合31.1%	90人
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年6月～平成30年3月
実施体制	健康福祉課、長生き支援課、生涯学習課	健康福祉課、長生き支援課

(ア) 一般参加者募集（平成30年4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。

(イ) 前年度参加者へ評価及び周知（平成30年5月）

平成29年度小川町健康ポイント事業参加者に対し、血液測定、体力測定、体組成測定の結果をわかりやすく標記した結果票を通知した。

併せて平成30年度小川町健康ポイント事業の案内チラシも通知し参加者を募集した。申込時には生活に関するアンケートを渡し、後日記入してもらった。

(ウ) ウォーキング教室と体力測定を実施（平成30年7月）

ウォーキング教室を開催後、同日に体力測定を実施した（講師：健康運動指導士・スーパー健康長寿サポーター認定者）。

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。

(エ) 運動教室と体組成測定を実施（平成30年8月）

～伸ばそう健康寿命！～ 筋力アップで健康に！

県民健康福祉村の健康運動指導士による運動教室を実施し、筋力トレーニングやストレッチを行った。また、7月に実施した体力測定の結果についての説明を行った。



(オ) 栄養教室を実施（平成30年9月）

～伸ばそう健康寿命！～ しっかり食べて、残暑に負けない身体づくり
町管理栄養士による栄養教室を行い、バランスの良い食事について学んだ。また、上手なおやつのお食べ方では、飲み物、食べ物の糖分やエネルギー量について学んだ。併せて健康長寿サポーター養成講座も実施した。

(カ) 減塩教室を実施（4日間1コース×2コース）

今年度から開始した新規事業。一般町民が参加できる健康ポイント対象事業。
4日間のうち1回は講話、3回は調理実習で減塩について学ぶ。

(キ) 参加者への支援レター（平成30年10月）を送付

埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者（歩数データがある方）に対して、歩数順位（平成30年4月～9月の総歩数）を送付した。また、役場内の健康コーナーに埼玉県コバトン健康マイレージの総歩数順位（50位まで）をニックネームで掲示しモチベーションの向上を図った。

(ク) 健康講演会の実施（平成30年12月）

健康ポイント参加者だけでなく一般町民に対しても、広報やおがわ情報メールで周知し参加者募集を行った。

町では平成27年度からラジオ体操を推進しているため、1級ラジオ体操指導士を講師に招き、ラジオ体操の講演と実践指導を実施した。普段、何気なく行っているラジオ体操も、ラジオ体操指導士の指導のもと行うことにより、正しいラジオ体操の方法を学ぶことができ、普段動かさない筋肉を使ったり伸ばしたりすることができた。

(ケ) 血液検査の実施（平成31年2月）

特定健康診査に準じた項目で血液検査を実施する予定。

また、同月、事業取組後の変化を把握するため、体力測定、体組成測定やアンケートも実施する予定。（体力測定項目については、7月と同様の5項目）

(コ) 食育講演会の実施（平成31年2月）（共催：小川町食育推進会議）

～かつお節とだしの底力“この国の味、ここから”～

実際にかつお節削りやだし汁の飲み比べを行い、減塩につながるだしの美味しさを感じてもらう。

(サ) 小川町健康ポイント事業の記念品抽選の実施（平成31年3月）

平成31年2月までの事業に参加し獲得した健康ポイントに基づき、80ポイント達成した方には、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進呈予定。また、120ポイント達成した方には、抽選で地元の特産品等記念品を進呈する予定。地域通貨券の活用については、にぎわい創出課に協力をいただく。

(シ) 参加者へのフィードバック（平成31年5月～）

血液検査や体力測定、体組成測定の結果を本人にフィードバックすることにより、モチベーションの維持を図り、次年度も健康増進や介護予防に関する取り組みが継続できるよう支援をしていく。

(ス) 結果の分析（平成31年5月～）

個人ごとにデータ管理を行い、月ごとの歩数、血液検査や体力測定、体組成測定、アンケート内容について大学関係者等に依頼し、分析、効果把握を行う。

(4) 取組の効果

評価検証は、平成29年度小川町健康ポイント事業について、大学関係者に依頼して

平成30年度に実施した。事業を実施した結果、

- ・1日平均の歩数が約3,000歩増加
- ・体力測定では、長座体前屈が改善（体が柔らかくなった）
- ・脂質代謝と腎機能の一部が改善（中性脂肪↓、HDLコレステロール↑、血清クレアチニン↓、eGFR↑）など

また、事業に参加したことで「一番良かった」と感じることで、「毎日歩く事が楽しくなった」、「ウォーキング歩数計を毎日付けることで健康づくりの意識が向上した」など健康への意識が変わったという意見もあった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者のモチベーションの維持

1年間を通して教室等の事業を展開することで、参加者の動機づけにつながった。

(イ) ウォーキングの継続

埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加することで、参加者本人が自身の歩数を把握することができた。また、埼玉県の特産物等の記念品もあるため、参加者の励みになりウォーキングの継続につながった。

(ウ) 庁内他課や関係機関との連携

長生き支援課、生涯学習課の協力が得られ、高齢者も含めた様々な年代の方に参加しやすい状況をつくることができた。

また、県民健康福祉村、町内のスポーツ推進員等の協力もいただき事業を運営することができた。

(エ) インセンティブ

小川町独自のインセンティブとして、健康ポイントに応じて記念品を進呈することで、参加者の参加意欲を高めた。また、記念品は地域の活性化につながる地域通貨券や、地元の特産品等を準備することで、個人のためだけではなく地域貢献にもつながった。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

小川町健康ポイント事業については、年度内に随時申し込みを受け付けているため、途中参加者については、事業実施前後のデータが揃わない可能性もあり、参加前後の評価がしにくい。

今後は、参加者をある程度固定制にするか今年度同様、随時募集形式にするか、検討が必要である。

(イ) 医療費抑制効果が見えにくい

参加者には国民健康保険被保険者とそれ以外の方がいて医療費の検証が難しい。また、参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を比較することができず、医療費抑制

効果が見えにくい。

今後、参加者と非参加者の医療費を比較できるような方法を検討していく必要がある。

(ウ) 参加者数の確保について

埼玉県コバトン健康マイレージ事業については、今年度定員を200人増やした。参加登録者数は398人となった。次年度はまた定員を増やしてウォーキングを通じ健康に関心を持つ人を増やしていきたい。

小川町健康ポイント事業の参加者実人員は、平成29年度が90人、平成30年度が現在103人となっている。健康に関心を持つ人は毎年参加してくれるが、関心の薄い層に今後、どう働きかけていくかが今後の課題でもある。また、参加者数は増やしていきたいが、教室等の運営に係るマンパワーが不足しているため、より効率的な費用対効果の高い教室の運営が望まれる。