

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 川越市

### ～プラス1,000歩運動事業～

#### (1) 取組の概要

本市では、市民の健康寿命を延伸するため、「食事」「運動」「健診」を健康づくりのアクションとし、「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～」を平成25年度から開始した。その「運動」の一つとして、運動習慣のきっかけづくりにラジオ体操やウォーキングを推進している。

平成27年3月に策定した健康かわごえ推進プランでは、健康づくり8分野を設定し、その1分野に「身体活動・運動」を位置づけている。平成27年度の健康づくり推進協議会で協議した結果、健康かわごえ推進プランの推進を図るためには、子育て世代や働き世代に多い健康無関心層への働きかけが1つの課題と認識された。この無関心層を含めた市民ひとりひとりの健康づくりへの「きっかけづくり」とそれが習慣化するまでの「継続」支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的としたインセンティブを提供する健康マイレージ事業を平成29年度から導入し、市民が「普段の歩数よりもプラス1,000歩（10分）多く歩こう」を目標とした取組を令和元年度も引き続き実践している。



川越市マスコットキャラクターときも

### 「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

#### 食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

#### 健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

食事

運動

健診

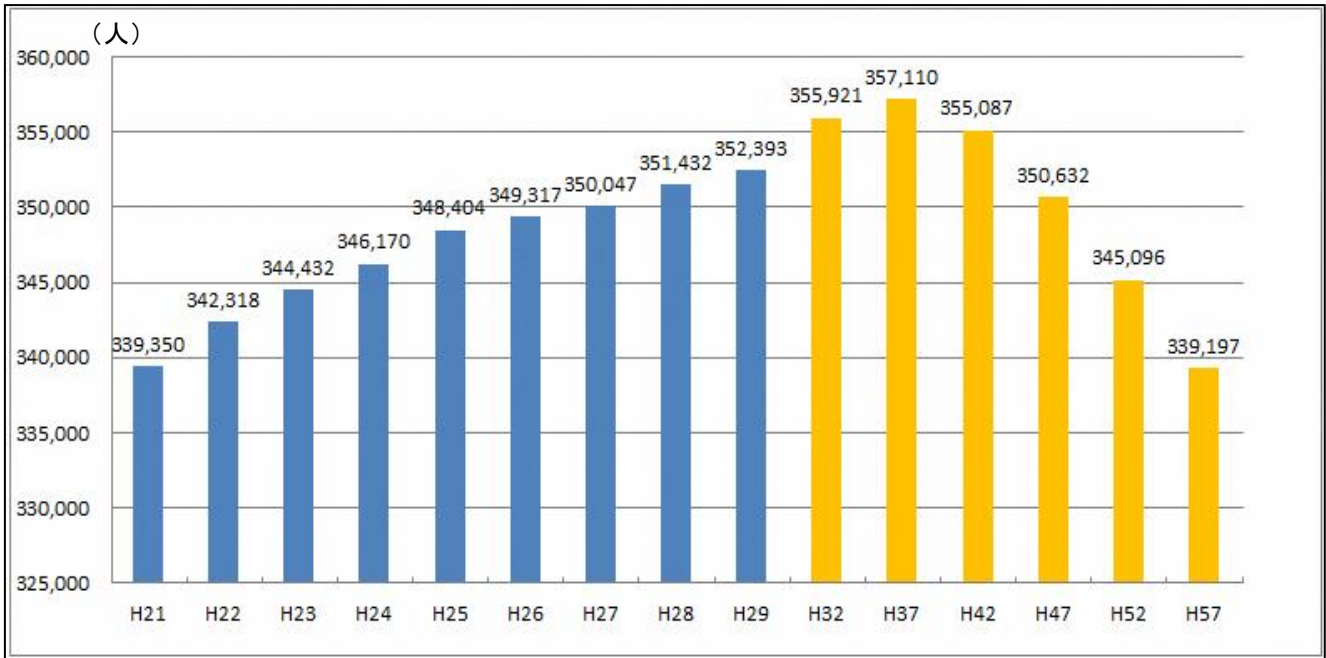
#### 運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事しながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

本市での高齢化率は、現在、県平均と比較してやや高い状況にある。今後も急速に高齢化が進展すると予測されている。(図1・図2)



本市の人口推計等（平成 29 年 10 月現在）  
 ※平成 32 年以降は市推計

図 1 川越市の将来推計人口

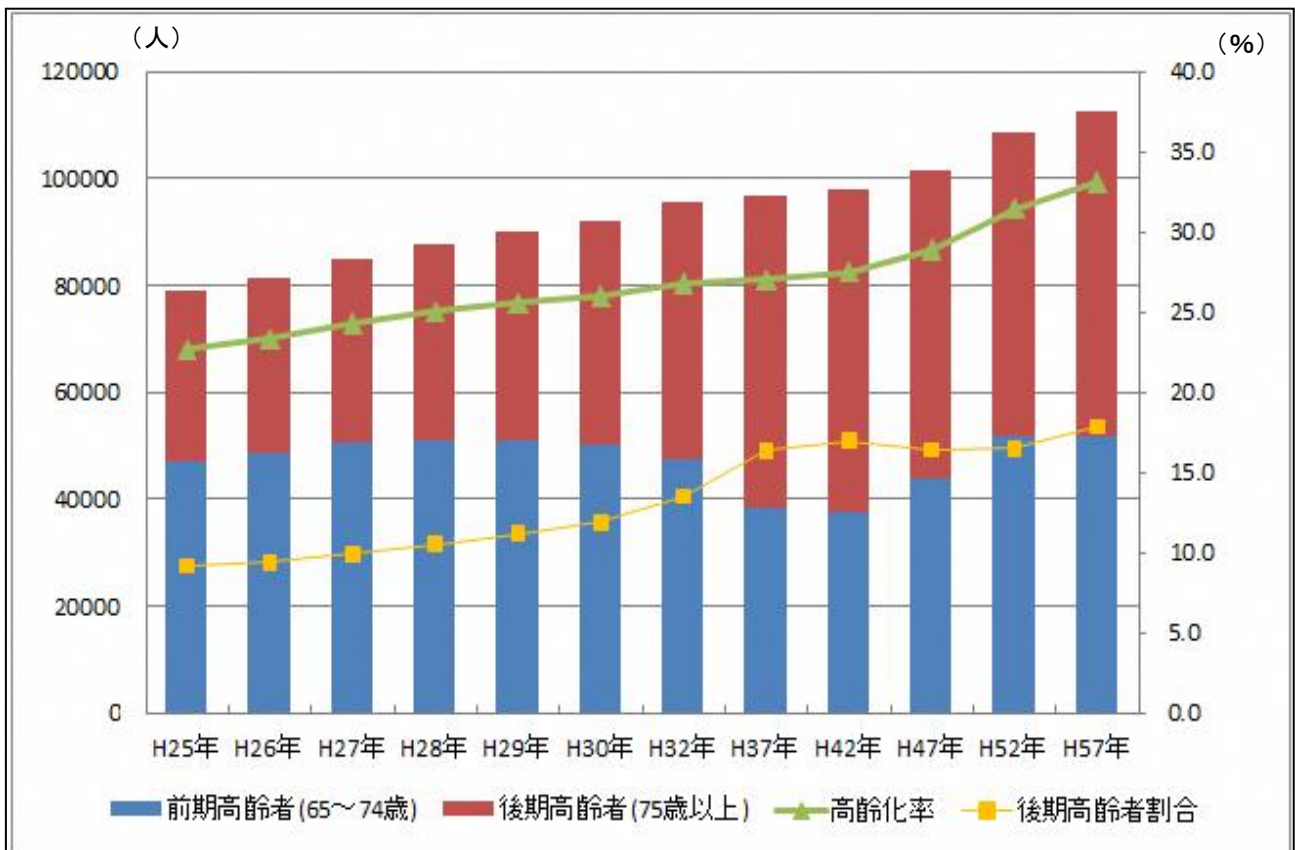
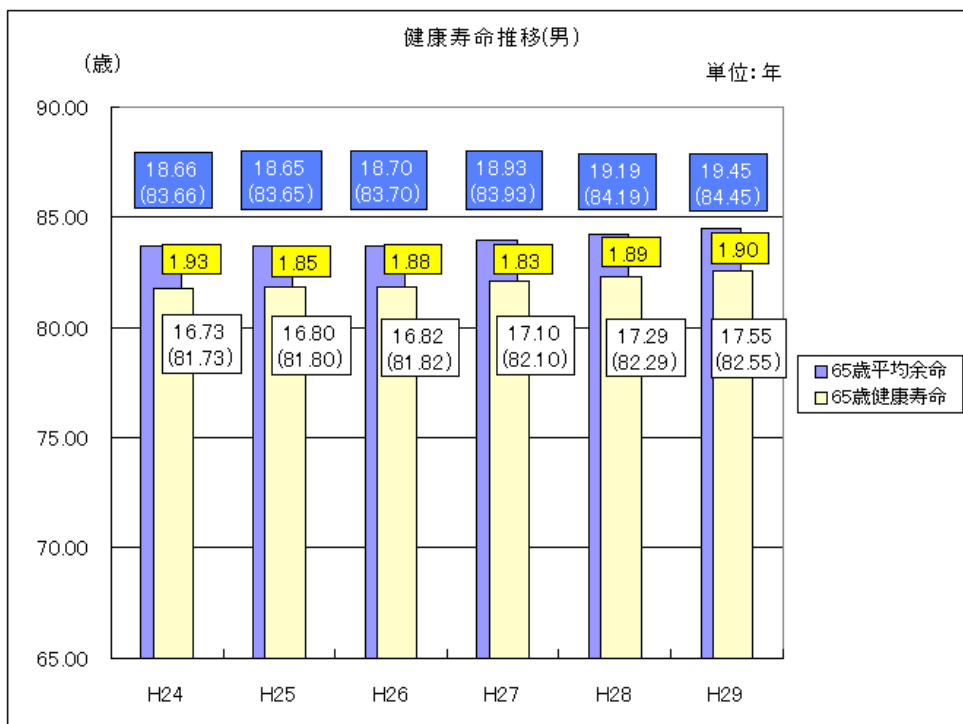


図 2 川越市の高齢化の推移と将来推計人口

様式 1

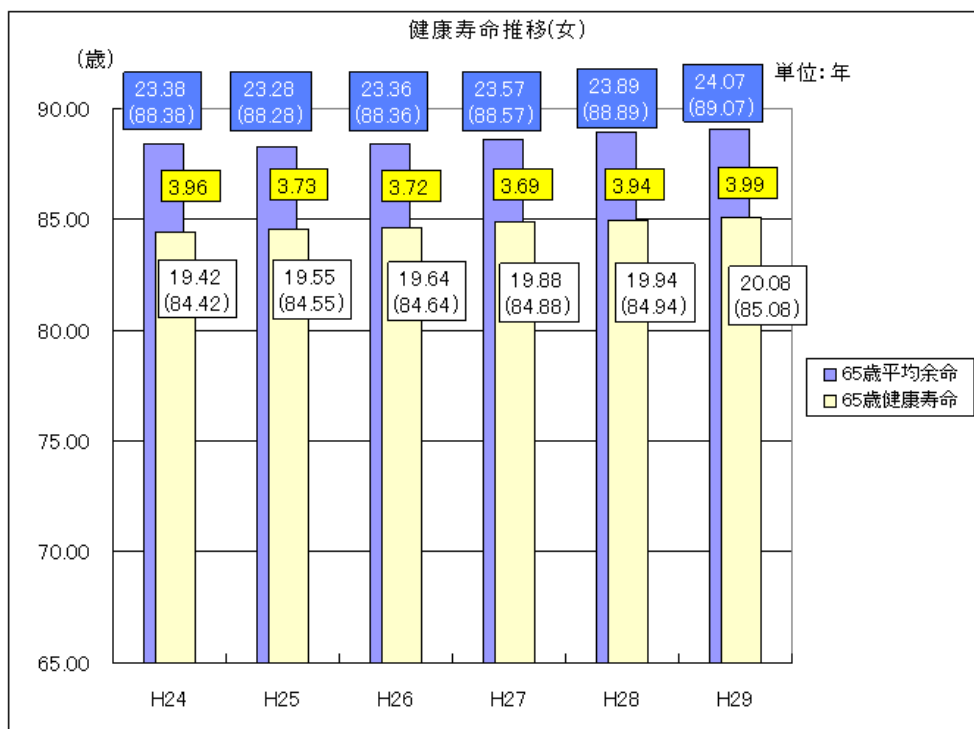
(イ) 平均寿命・健康寿命について

平成 29 年の埼玉県内における本市の平均寿命は、男性が 81.07 歳（県内 19 位）、女性が 86.75 歳（県内 29 位）である。また、65 歳健康寿命は男性が 17.55 年（県内 36 位）、女性が 20.08 年（県内 51 位）であった。



(資料) 埼玉県衛生研究所データから作成

図 3-1 川越市の健康寿命の推移 (男)



(資料) 埼玉県衛生研究所データから作成

図 3-2 川越市の健康寿命の推移 (女)

様式 1

(ウ) 医療費について

現在、生活習慣病が医療費を占める割合が約 35%となっている。医療費抑制のためには、生活習慣病対策が不可欠である。(図 4)

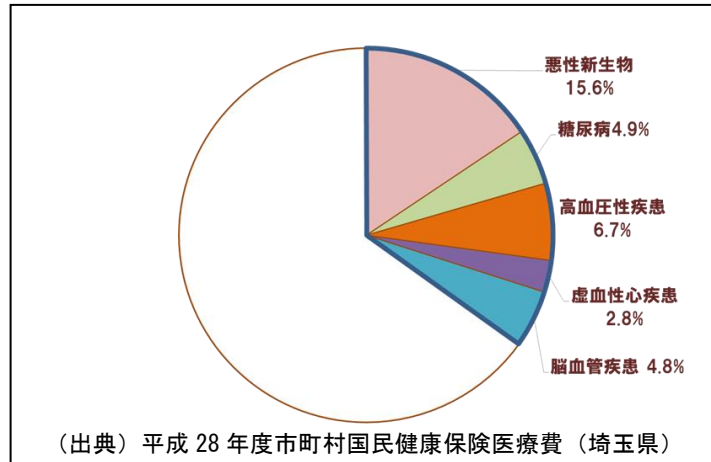


図 4 医療費 (国民健康保険)

(3) 取組の内容

1. 健康マイレージシステムの導入

本市では、平成 26 年度から健康マイレージ導入に向けた検討を始めた。また、市民の健康づくりを推進していく上で、子育て世代・働き世代に多い無関心層への取組が課題となっていることから、平成 28 年度は、導入を視野に入れ、通信機能付き活動量計を用いた検証事業を実施した。事業対象者は、自分の身体に関心を持ちにくい子育て世代とした。検証の結果、活動量計を携帯し、定期的な介入で対象者が歩数等を確認することで健康に関心を持ち、健康づくりの動機付けとなることが分かった。

また、検証事業と同時期に、埼玉県が基盤整備を行う埼玉県コバトン健康マイレージシステム稼働開始の話を受け、歩数計の他、働く世代や若者層をターゲットとしたウェアラブル活動量計 (ムーバント<sup>®</sup> 2)、スマートフォンアプリの用意があること、県内で多くの自治体が参加することで周知力が期待できること、コストが大幅に削減できることなどから、本市は平成 29 年度から「埼玉県コバトン健康マイレージシステム」を導入することとし、令和元年度も引き続き参加者を募集した。

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ
対象者	市内在住 18 歳以上
参加者数	令和元年度 2,968 人 (令和元年 11 月 30 日現在) (内訳) 歩数計またはウェアラブル活動量計 2,326 人、スマートフォンアプリ 642 人 ※参考:昨年度からの参加者数 2,167 名 (73.01%)
募集人数	令和元年度 新規 2,000 名 (内訳) 歩数計 1,000 名、スマートフォンアプリ 1,000 名
申込受付開始	平成 31 年 4 月 1 日 (月) から
申込方法	Web または郵送で埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に直接申込み

## 2. 事業周知

### ① 健康づくり関係団体等への周知

無関心層への参加者を促すため、口コミによる周知力を期待し、健康づくり関係団体や川越市 PTA 連合会等へ周知協力を依頼した。

また、本市では、地域の健康づくりの核となり、地域と行政をつなぐ橋渡し役として、自治会から選出された保健推進員の育成をしている。保健推進員をインフルエンサーとして研修会等を通して育成し、口コミによる周知に重点を置き、事業周知を図った。

### ② 広報誌・ホームページによる周知

申込受付開始に伴い、市の広報誌及びホームページによる周知を行った。

### ③ 市独自チラシの作成と公共施設・各種団体へのチラシ配布

市独自チラシには、歩きと病気予防の関係について研究した「中之条研究」について掲載し、ウォーキングを始める動機付けとなるように工夫をした。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業のチラシは、埼玉県が県内共通のチラシを作成しているが、独自チラシを作成し、併せて配布をしている。

子育て世代である保育園やこども園等未就学児の保護者向けにチラシを配布する他、タブレット端末設置施設や市内公共施設等の窓口にチラシを配布した。

### ④ 運動教室・依頼事業等で周知

## 3. タブレット端末の設置

歩数計等の歩数のデータ送信に必要となるタブレット端末の設置場所について、参加者の利便性等を考慮し、図書館などの公共施設をはじめ、運動施設、スーパーマーケットや百貨店に設置をした。

令和元年度、市内のスーパーマーケット3ヶ所に新たに設置をした。（設置予定も含む）



(市内スーパーマーケット内に設置されているタブレット端末)

## 4. アンケートによる調査

健康マイレージ事業参加者に対して、体重・BMI・腹囲等身体の変化、健康に対する意識の変化及び生活・食習慣等の変化を把握するため参加開始時及び令和2年2月にアンケートによる調査を郵送で行い、事業評価を行う。

## 5. ウォーキング講習会の実施及び健康づくりに関する情報提供

健康マイレージ事業参加者を限定としたウォーキング講習会（令和元年8月、令和2年2月（予定））を開催し、効果的なウォーキング方法に関する実技・講話の他、食生活に関する講話を実施した。講習会の日には、子育て世代や働き世代が参加しやすいよう夏休み期間中や週末に開催し、小学生以上の子どもも一緒に参加



## 様式 1

可能とするなど工夫をしている。

また、自宅で行える筋力トレーニングや食生活に関するリーフレット及び市主催の運動教室の案内をアンケートと一緒に郵送し、ウォーキング以外の健康づくりに関する情報提供もしている。



(ウォーキング講習会の様子)

左：ウォーキングの実技

右：管理栄養士による食生活に関する講義

## 6. 自主的なウォーキング

各自で、歩数計等を携帯し、日常生活の中でウォーキングを行い、歩数計等に蓄積したデータを定期的に送信した。日々の歩数状況等のデータは、タブレット端末やスマートフォン、PCにて参加者個人が確認することができる。

## 7. ウォーキングマップの作成

市民にとって『気軽に歩ける安心・安全なコース』を自治会から選出された保健推進員と共に検討し、実際に歩き、市内7コースを選定した。市内7コースの他、正しいウォーキングフォームや靴の選び方等も掲載し、参加者が日々のウォーキングを楽しみながら継続することができるようなウォーキングマップを作成した。

(令和2年1月完成・配布予定)

## (4) 取組の効果

### 1. 参加者の状況

令和元年11月30日時点で、参加者合計2,968名となる。その内訳は、男性1,133名(38.2%)、女性1,191名(61.8%)となっている。

参加者年齢層については、60歳以上が1,718名(57.9%)、60歳未満が1,250名(42.1%)となっており、今までに本市で行っている健康づくり事業への参加者と比較しても健康無関心層の多い年代の参加が多い状況である。(図5)

しかし、参加形態としては、歩数計またはウェアラブル活動量計での参加が多く見られており、スマートフォンアプリでの参加が伸び悩んでいる。(図6)

### 2. 効果検証の状況

効果検証方法は、平成29、30年度と同様に、歩数の変化、事業前後のアンケート調査による生活・食習慣等の変化、医療費データの比較等を行う予定である。

なお、前年度以降の検証結果は、市ホームページにて公表している。

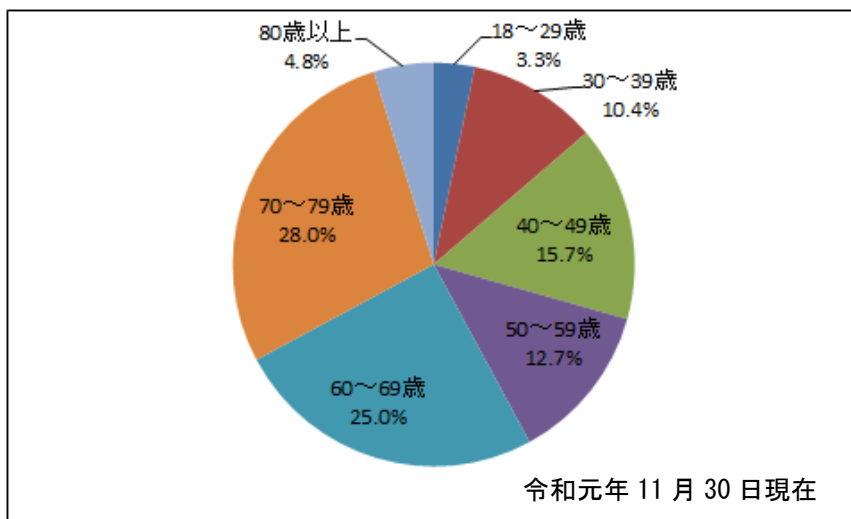


図 5 参加者年齢内訳

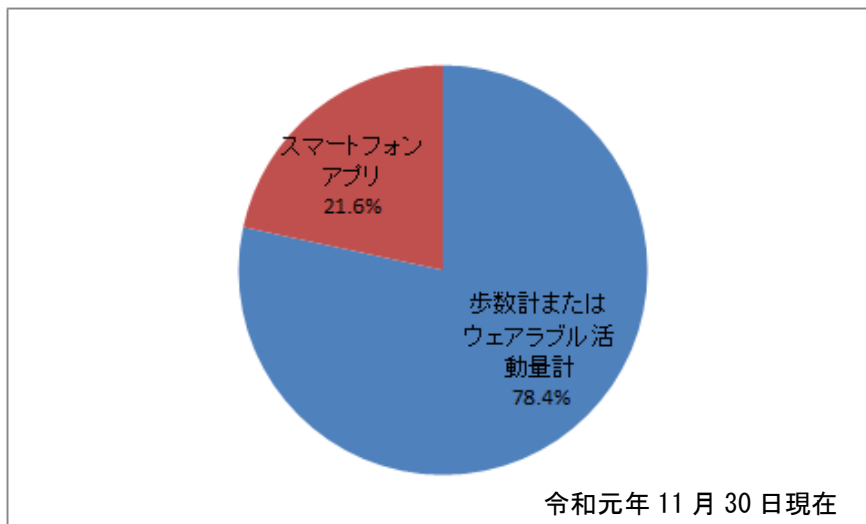


図 6 参加形態

#### (5) 成功の要因、創意工夫した点

事業の実施に当たっては、効率的な評価方法や具体的な分析手法について学識経験者の助言を受け実施した。また、健康無関心層への参加を促すため、ロコミによる周知力に重点を置いたことや、歩数計等の貸与、インセンティブの提供、歩数等データの可視化等を事業に取り入れることで、今まで健康づくり事業への参加が少なかった層の年代を多く取り込むことができています。

#### (6) 課題、今後の取組

##### ① 参加者数を増やす取組

平成 29 年度は、申込開始から数ヶ月で歩数計及びウェアラブル活動量計の申込定数（1,000 人）に達したが、平成 30 年度と同様に今年度も申込定数（1,000 人）に達していない。

また、昨年度に引き続き、スマートフォンアプリの申込数がなかなか増加しない。

## 様式 1

今年度新規参加者の事前アンケート結果(配布数:791 回収数:425 回収率 53.7%)より参加理由として「健康に良いと思ったため」と回答した割合が約6割となっており、事業周知と併せてウォーキングの健康効果について周知し、参加者数の拡大を今後も図っていききたい。(図7)

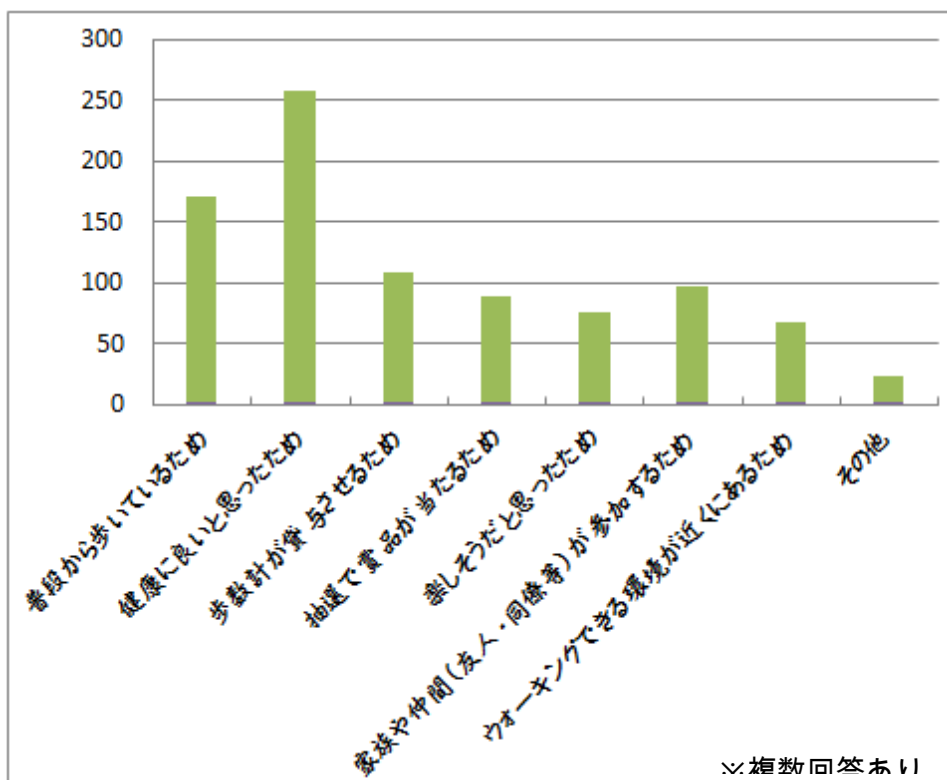


図7 令和元年度新規参加者事前アンケート結果  
(健康マイレージ事業 参加理由)

### ② 医療費抑制効果の検証

昨年度は、国民健康保険加入者のうち、マイレージ参加者を参加群、マイレージ事業に参加しておらず、参加者と同性別、年齢±5歳以内、年間医療費に大きな差がない者を対照群として抽出し、医療費分析を行った。

今年度も同様の手法を用いて、医療費分析を行い、当該事業の医療費抑制効果について、検証をすすめていきたい。

### ③ 関係機関との連携

今年度作成したウォーキングマップを活用し、担当課と関連団体等と連携を図りながら、ウォーキングマップを広く周知し、ウォーキング開始のきっかけづくりや参加者が楽しく継続するための支援として今後活用していきたい。

### ④ 無関心層参加のための多様な広報活動

今年度新規参加者の事前アンケート結果(配布数:791 回収数:425 回収率 53.7%)より参加者のマイレージ参加以前の運動状況を見ると、健康無関心層(事業参加前の運動状況:1日8,000歩未満で、過去5年間に運動教室等に参加したことがない)の参加を約4割獲得することができている。今後も、多様な周知方法を検討し、さらに健康無関



様式 1

心層の参加を促していきたい。(図 8)

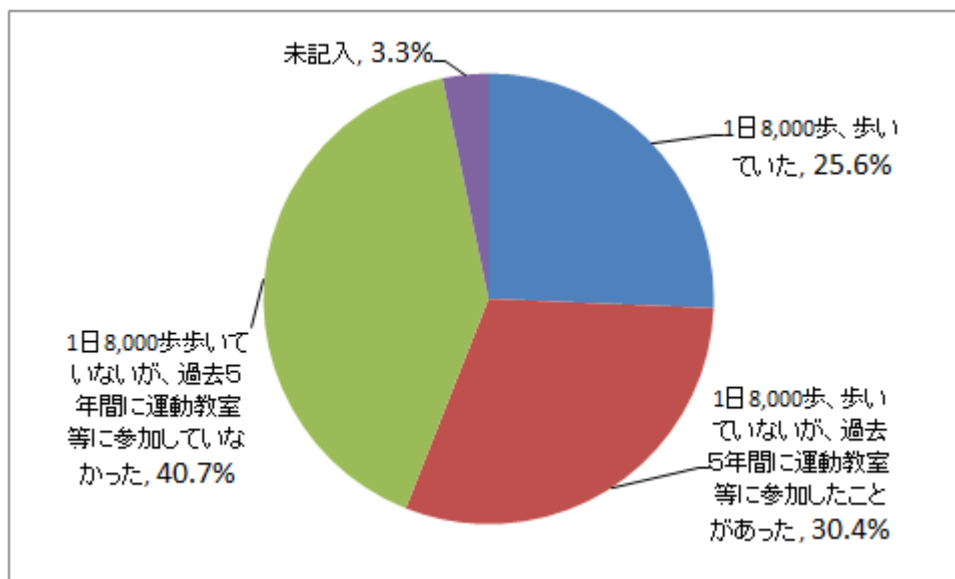


図 8 令和元年度新規参加者事前アンケート結果  
(マイレージ参加以前の運動状況)

⑤ 継続するための支援

今後、一定期間データ伝送を行っていない参加者へ継続を促すためのアプローチや、参加者への事業分析結果の情報提供等を行い、参加者自身がウォーキング等による健康づくりの効果を実感し、取組を継続できるような支援を行っていきたい。

(7) 健康寿命

年度	男	女
H29	17.55 (36位)	20.08 (51位)
H28	17.29 (41位)	19.94 (52位)