

健康長寿に係るイチオシ事業 春日部市

～健康マイレージ事業（市独自特典を含む総合的な取り組みより）～

(1) 事業概要

春日部市では、総合振興計画の施策の1つに「生涯にわたる健康づくりの推進」を掲げている。その取り組みとして、市民自らが健康づくりに取り組めるよう、健康マイレージ事業を推進している。この事業では、埼玉県コバトン健康マイレージの活用の他に市独自特典を設け、スタンプカード方式により、一定条件を達成すると市内共通商品券が当たる抽選に参加できる権利を付与し、楽しみながら市民の自主的な健康づくりを支援するものである。

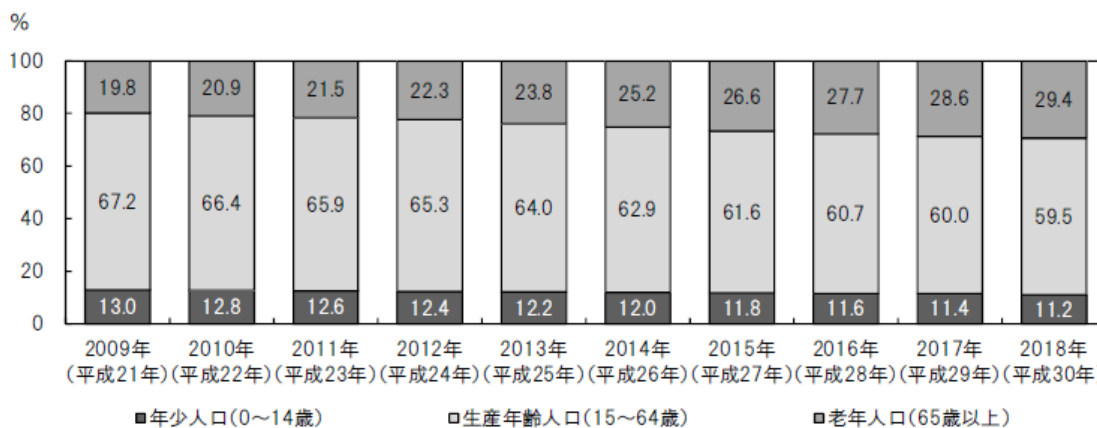
また、健康マイレージ歩数計専用端末（以下健康マイレージ端末）を市民が多く集まる公民館や商業施設に設置し、同時にこれまで保健センター中心で実施していた健康づくり事業を見直し、健康マイレージ端末を設置している公民館で実施するように変更し、身近な地域で健康づくりが実践できるよう体制を整えている。

(2) 契機

(ア) 老年人口割合の増加

年少人口、生産年齢人口の割合が年々減少傾向であるのに対し、65歳以上の老年人口の割合が年々増加傾向にあり、平成31年4月1日現在30.2%となっている。

■年齢3区分別人口割合の推移



資料：住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

(イ) 意識的に運動をしていない市民の割合が高い

平成29年に実施した市民生活習慣実態調査結果から運動の状況についてみると、「ほとんどしていない」と回答した割合が、青年期女性で62.0%、壮年期男女で50%を超えて高い割合であった。

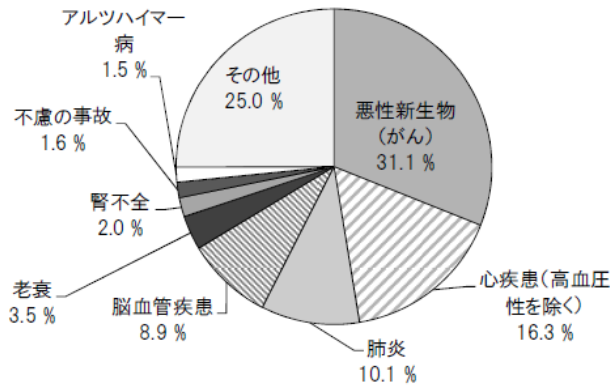
(ウ) 死因別死亡割合の66.4%が生活習慣病

死因別死亡割合をみると、悪性新生物が最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）、肺炎、脳血管疾患となっている。また、埼玉県を基準集団とする標準化死亡比は、

様式 1

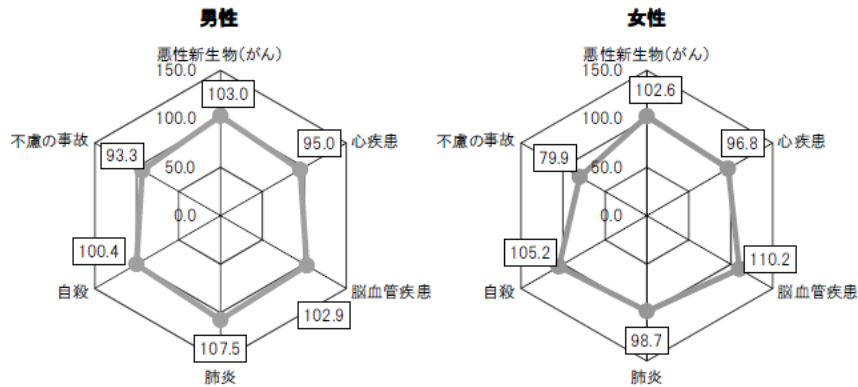
女性で脳血管疾患が110.2と特に高くなっている。

■死因別死亡割合（2016年（平成28年））



資料：埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

■標準化死亡比（2011年（平成23年）～2015年（平成27年））（基準集団：埼玉県100）



資料：埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

(エ) 壮年期層の健康づくり事業参加の伸び悩み

健康づくり事業への65歳未満の参加者の割合は、20～30%であり生活事情の面からも事業参加をしにくい状況があると思われる。

(3) 内容

事業名	健康マイレージ事業
事業開始	平成30年度（市独自特典は令和元年度から）
事業概要	埼玉県健康マイレージ参加とその参加者を対象に市独自特典を設け自主的な健康づくりを促す。市独自特典は予め設定した月の一日平均歩数の達成、がん検診受診、健康づくり関連事業の参加で専用のスタンプカードにスタンプを押印し、一定条件達成で市内共通商品券が当たる抽選会に参加できるもの。健康づくり関連事業は、保健センター事業に限らず、予め庁内で募った健康づくり関連事業に広げ、関連する各課と連携し市全体として総合的に市民の健康づくりを促す。また、健康相談等を健康マイレージ端末設置施設で行い、市民が身近で相談しやすい環境づくりを整備している。

様式 1

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	3, 167千円 ・ウォーキング教室謝礼60千円 ・奨励金 120千円 ・消耗品代(歩数計等) 780千円 ・チラシ代 45千円 ・通知郵便代 244千円 ・健康マイレージ負担金 1, 858千円 ・その他諸経費 60千円	5, 085千円 ・ウォーキング教室謝礼30千円 ・消耗品代(歩数計等) 3, 498千円 ・通知郵便代 113千円 ・健康マイレージ負担金 1, 210千円 ・その他諸経費 234千円
参加人数	1, 784人(令和元年11月末) (うち令和元年4月～11月末の 新規参加者 432人)	1, 352人
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	・健康マイレージ端末設置場所 11か所(保健センター、庄和総 合支所、健康福祉センター、公民 館6か所、商業施設2か所) ・市独自特典 連携部署 8課 6公民館 ・まちかど健康相談 7か所	・健康マイレージ端末設置場所 10か所(保健センター、庄和総 合支所、健康福祉センター、公民 館5か所、商業施設2か所) ・まちかど健康相談 3か所

(ア) 市独自特典の運用

①健康づくり関連事業の洗い出し(平成31年2月)

庁内全課に健康づくりに関連した事業で、健康マイレージ事業と連携できる事業について、庁内全課に照会を行い、回答のあった事業からスタンプ付与対象事業を選定し一覧表を作成した。

対象事業 45事業 (例：特定健診、各種がん検診、生活習慣病予防教室等)

連携事業 26事業

(例：介護予防教室、スポーツ教室、彫刻清掃ボランティア、運転免許証を自主返納する制度の促進、環境美化活動等)

様式 1

②かすかべ健康マイレージスタンプカードの作成（平成31年1月）

賞品の決定、抽選会参加条件を決定し、平成30年度保健センター周知のため作成したPR旗と連動した親しみのもてるデザインのスタンプカードを作成した。



③参加者への周知とスタンプカードの送付（平成31年3月～）

参加者へは独自特典開始前にスタンプカードを送付、年度途中参加者へは随時送付。市民向けには4月に広報、ホームページ、チラシ、ポスター等で周知。

④参加者の月の1日平均歩数の抽出（毎月）

毎月、健康マイレージ事務局から送られてくるデータをもとに一覧表を作成。同時に参加者の参加状況を把握。

⑤独自特典抽選会に向けての準備、商業施設との打ち合わせ（7月～）

抽選会は、健康マイレージ端末の置いてある商業施設で令和2年2月に実施とした。

(イ) 健康マイレージ登録会（専用歩数計の即日交付と健康長寿サポーター養成講習）の実施（令和元年5月～10月 計10回実施）

ウォーキングをはじめるとにあたり、健康に関する基礎知識を伝え合わせて実践していただくことを狙い、抱き合わせで実施した。また、設置施設の協力を得て健康マイレージ端末設置施設で歩数計の即日交付を実施した。地域住民に顔を覚えてもらえるよう登録会は地区担当保健師が担当した。

(ウ) 健康マイレージ端末設置施設での「まちかど健康相談」の実施

市民が地元の身近な場所で健康づくりや健康相談ができるよう、健康マイレージ端末設置施設で地区担当保健師や栄養士が実施した。

(エ) 自主的なウォーキングを促す仕掛け ウォーキング強化月間の設定（令和元年10月）

①市のウォーキングマップ「かすかべウォーク」を活用し「かすかべウォーク週間」を10月11日～10月21日に設定、期間中、埼玉県コバトン健康マイレージのボーナスポイント対象事業としてもらう他、市独自特典スタンプ付与対象事業に追加し、市民が楽しみながらウォーキングできるようにした。

様式 1

②歩数計即日配布とウォーキング教室（ウォーキングワンポイントアドバイス）

※10月12日、台風により中止

③「ウォーキング教室」を実施し、正しい姿勢での歩き方をテーマにウォーキング指導士による教室の実施。

④市民参画グループである「健康・食育いきいき隊」主催で、市内往復約10kmを歩き、落花生掘りを体験する「健康・食育ウォーキング」を実施。

(オ) 健康マイレージ教室の実施

埼玉県立大学との共催で、健康マイレージ参加者を対象として、効果測定と自主グループ育成を目的に全18回×3グループの継続的な教室を実施。

(カ) 健康フェアでのキャンペーンの実施

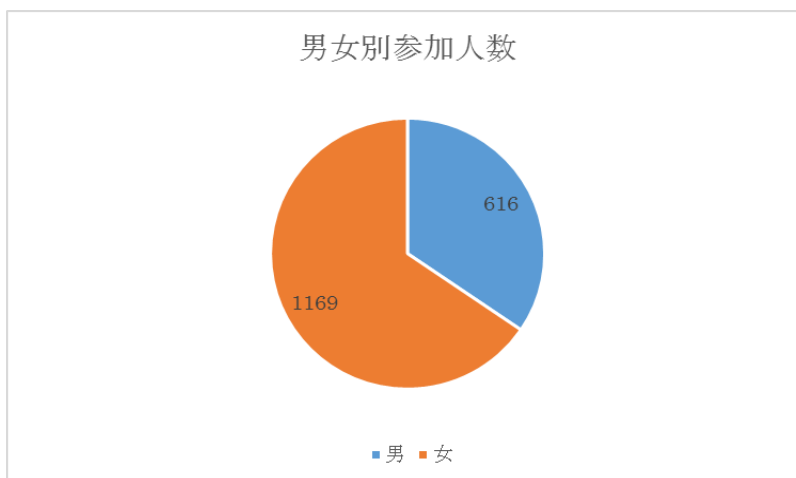
健康フェアを埼玉県コバトン健康マイレージボーナスポイント対象事業としてもらう他、県で実施するスマートフォンアプリ登録会の誘致、市独自特典スタンプ付与対象事業として来場を呼び掛け、参加型の健康啓発を実施。また、民間事業者の協力による歩き方講座を実施。

(4) 事業効果

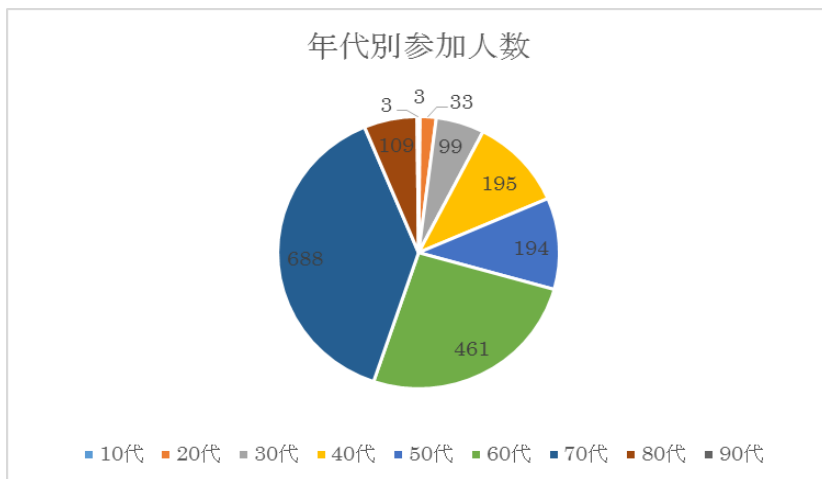
市独自特典開始による事業効果については、令和元年度より開始した事業であり、これによる事業参加状況等の今年度の結果はまだ出ていないため、平成31年3月と令和元年11月の月平均歩数の結果と参加状況について報告する。

(ア) 参加者の状況（令和元年11月末現在）

性別で見ると、約65.5%が女性であった。年代別で見ると、70.6%が60代以降の参加者であった。参加割合の低い壮年期層への周知の工夫が必要と考える。



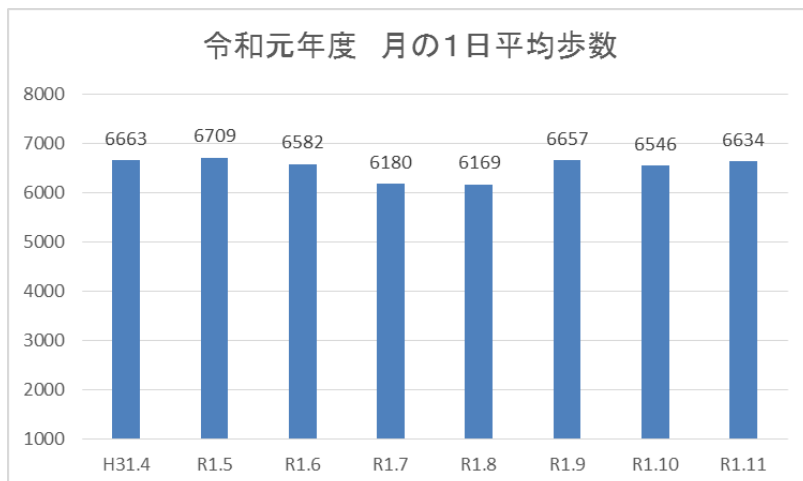
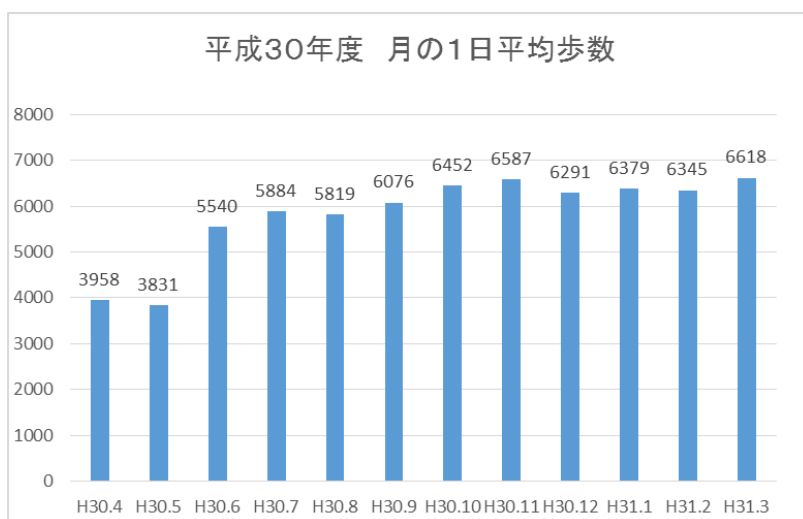
様式 1



(イ) 参加者の月の1日平均歩数の変化

市独自特典の開始前の平成30年度と開始後の令和元年度の同じ月を比較すると歩数は微増傾向であった。また、運動に適した季節や、イベント実施月は歩数が伸びている。

	平成30年度	令和元年度（11月末まで）
月の1日平均歩数	5,815歩	6,517歩



※数値は月に1回以上送信のあった人数より算出

様式 1

(ウ) 月の1日平均歩数6,000歩、8,000歩達成者の割合の変化

市独自特典を開始後8か月間での変化はほとんどみられなかった。

月の1日平均歩数	平成31年3月 (参加者1,352人)	令和元年11月 (参加者1,784人)
6,000歩以上	519人(38.4%)	576人(32.3%)
8,000歩以上	317人(23.4%)	365人(20.5%)

(エ) 全体に占める参加中断者の割合の変化

独自特典開始後8か月で1か月間歩数送信をしていない参加者(参加中断者)の割合が増加した。

	平成31年3月	令和元年11月
参加者数	1,352人	1,785人
参加中断者数	295人	588人
参加中断者の割合	21.8%	32.9%

(5) 創意工夫した点

(ア) 庁内の他課と連携したこと

市民の健康意識の高まりもあり、保健衛生部門のみならず健康を意識した事業や健康の視点で捉えると、事業に参加することで健康につながる事業が数多くある。その事業を健康マイレージ事業と線で結び、年間を通して市で行う健康づくり関連事業をまとめることで、市民にわかりやすくなり、参加意欲が高まることを期待している。

(イ) 市独自特典の媒体をスタンプカードにし、賞品の抽選を抽選会方式としたこと

スタンプを押印してもらうことで、参加した記録となる。また、抽選会参加のためにあとどの事業に参加しようなど、見通しが立てやすく、参加者のやる気をかき立てる。また、抽選コースを2段階にし、通常コースは多くの参加者が抽選に参加できる設定とすることで楽しみながら健康づくりができるようにし、Wチャンスコースはさらに頑張る人を応援できるように設定した。また、抽選会を多くの市民が集まる商業施設で行うことにより話題性を狙った。

(ウ) 目標歩数の設定

月の1日平均歩数の目標を抽選コースごとに2段階に設定した。6,000歩は、多くの参加者が抽選会に参加できるよう平成30年度参加者の1日平均歩数を参考に設定、8,000歩は、健康日本21女性の歩数の目標値に合わせて設定した。

(エ) 歩数計の即日交付と健康長寿サポーター養成講習を抱き合わせで実施

歩数計での参加は、郵送での申し込みを基本としているが、高齢で申し込み不安や、参加の仕方・しくみがわからない方のために、歩数計即日交付を実施した。前年度からの反省を踏まえ、健康マイレージの説明、申し込み用紙の書き方、市独自特典

様式 1

の説明は、パワーポイントを使う講義形式で行った。また、歩数計設定作業をしている合間の時間を使い、健康長寿サポーター養成講習を行い、ウォーキングをはじめにあたり、健康に関する基礎知識を伝え、合わせて実践していただくことを狙った。また、健康マイレージ端末設置施設の協力を得て設置施設でも行い、具体的に送信できる場所を知り、継続してもらえるようにした。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者が継続し続けるための工夫

自らの日頃の取り組みを支援するものであるため、モチベーションを上げる工夫が必要である。今後、参加者の声や今年度の取り組みからの反省を考慮し、イベントや教室を企画していきたい。

(イ) 参加者数の拡大

健康マイレージ事業の参加者数は未だ2,000人に届かず、全市民の1%に満たない。また、独自特典についても、スタンプカードへのスタンプの押印の状況から認知度の低さが伺える。次年度は、これまでの周知に加え、健康づくりに関する連携協定を締結している企業と連携した周知活動も取り入れ、周知啓発の拡充を図っていききたい。

(ウ) 市独自特典の健康づくり関連事業の周知方法の工夫

広報等での健康づくり関連事業の周知方法を統一できなかったため、周知が弱かった。次年度は連携する課との調整を密にし、双方で周知の強化を図るとともに、最新情報を市公式ホームページなどで発信していく。

(エ) 参加中断者対策

市独自特典を追加し事業を展開しているが、参加中断者の割合が増加している。参加したものの、なぜ中断しているのかの理由を分析し、対策を講じていく。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.39歳	44位	19.82歳	61位
H28	17.28歳	43位	19.81歳	55位