

健康長寿に係るイチオシ事業  
富士見市  
～健康マイレージ事業～



(1) 事業概要

富士見市は東武東上線が南北に走り、その駅周辺には住宅地が広がり、流出人口が流入人口の3倍を超えるといった、いわゆるベッドタウンとなっている。また、駅から離れると田園地帯が広がり、市内を流れる河川には整備された土手があり、ウォーキングに適した環境となっている。平成30年度に実施した市民意識調査において、健康づくりの推進に関しては、満足度の高い事業として位置づけられており、今後も現状を維持し、更に改善に努めていく。

健康マイレージ事業については、平成29年5月から埼玉県のコバトン健康マイレージ事業に参加し、その後、平成30年1月には富士見市独自の富士見市版健康ライフポイントを開始した。市民がなるべく若い頃から健康に関心を持ち、中高年期に至るまで、健康づくりを実践しながら過ごしてもらえるよう、健康づくりには関心の薄い若い世代の参加を増やすことを目標としている。様々な場面でのPRに努め、現在の参加者は約1,500名であり、このうち、現役世代の参加者は全体の約50%である。

また、富士見市版健康ライフポイントについては、ウォーキングポイントの他に、健康増進センターで実施する健康教室参加やがん検診の受診、さらには他課で開催しているウォーキングイベント参加でポイントを付与し、年に一度、貯まったポイントに応じて、自転車やウォーキングポール等の賞品が当たる抽選を実施することで、健康づくりにインセンティブの効果を取り入れて楽しくウォーキングを継続できる仕組みづくりを行っている。

なお、今年度参加者全員に実施したアンケート結果においては、回答者の約6割が健康マイレージを始めてからの歩数の増加、さらに約4割が体調の良好な変化を実感していることから、事業の効果がうかがえる。

富士見市は、近隣自治体に比べ、健康寿命が長いとは言えない状況が続いているが、この取り組みを通じて、現役世代や若い世代が健康づくりに興味を持つことで生活習慣病予防となり、さらにそれが継続されることで介護予防へと繋がり、ひいては健康寿命の延伸が期待される。

(2) 契機

(ア) 健康寿命延伸への取り組み

富士見市の健康寿命は県平均を下回り、平成29年度では男性17.17歳、女性は19.74歳となっている。しかしながら、男女ともに前年度からは0.1から0.2ポイント上昇しており、このまま継続的に上昇させたい。健康マイレージ事業は、専用タブレットやスマートフォンアプリを利用して、歩数の履歴確認や事業参加者間での順位比較、励ましやアドバイス受けられるなどの、歩くことを楽しめる仕組みがあることから、生活習慣病予防につながる毎日の歩数の増加や運動習慣の定着が図られる見込

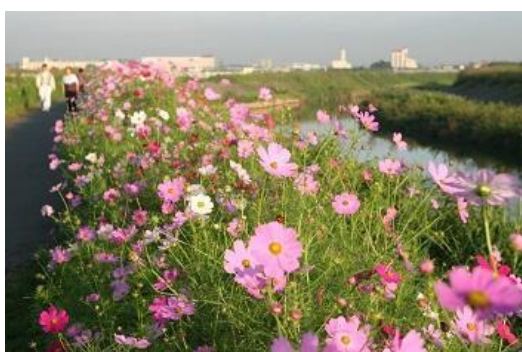
様式 1

みがあった。そこで、健康長寿を延伸するための取り組みの一つとして、健康マイレージ事業を開始した。

(イ) ウォーキングに適した環境

市内東部に広がる田園地帯は交通量も少なく、四季折々の風景が広がり、一年中を通して多くの方がウォーキングを楽しんでいるほか、市内を流れる河川の土手は整備されており、ウォーキングコースとして利用する人も多い。また、市内には木々に囲まれたウォーキングコースを設置している公園もあり、夏場でもウォーキングを楽しめるコースとして人気も高い。

また、平成 27 年に実施したアンケート調査において、行っている運動の種類として 50%の人がウォーキングと回答しており、ウォーキングをする環境は整っていると考えられる。



【市内を流れる新河岸川の土手】



【市内東部の田園地帯】

(3) 内容

事業名	健康マイレージ事業
事業開始	平成 29 年度
事業概要	ウォーキングや健診を受けることでポイントが貯まり、ポイントに応じた抽選で地元特産品等が当たるという仕組みを示し、普段運動習慣のない方でも運動を始めやすいきっかけを提供することで、市民の健康の保持・増進を進める。

	令和元年度	【参考】平成 30 年度
予 算	2,722 千円 (内訳) 報償費 (健康マイレージ賞品) 280 千円 需用費 (消耗品費) 1,004 千円 役務費 (通信運搬費) 375 千円 負担金、補助及び交付金 1,063 千円	2,164 千円 (内訳) 報償費 (健康マイレージ賞品) 320 千円 需用費 (消耗品費) 985 千円 役務費 (通信運搬費) 32 千円 負担金、補助及び交付金 827 千円

様式 1

参加人数	1,554名 (令和元年12月1日現在)	1,284名 (平成30年度末現在)
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	健康増進センター 保険年金課、生涯学習課、安心安全課、地域文化振興課 また市内公共施設 11 か所に専用タブレット設置	健康増進センター 保険年金課、生涯学習課 また市内公共施設 10 か所に専用タブレット設置

(ア) 事業の周知（平成29年度～）

事業開始前から、広報、ホームページ及び公共施設におけるポスター・パンフレット設置等で事業周知を図ってきた。なお、平成29年5月に開催したウォーキングイベントでは、健康マイレージのキックオフイベントとして歩数計の無料配布を実施し、多くの人に周知することができた。また、今年度は埼玉県コバトン健康マイレージ1万ポイント事業を本市最多の来場者が見込まれるふるさと祭りで実施し、若い世代をはじめ多くの市民に事業の周知を行うことができ、さらには、その場でスマートフォンアプリ参加者も獲得することができた。



【ウォーキングイベント】



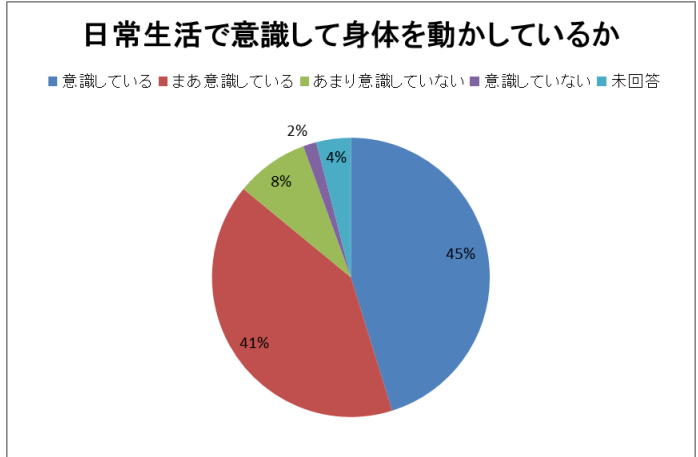
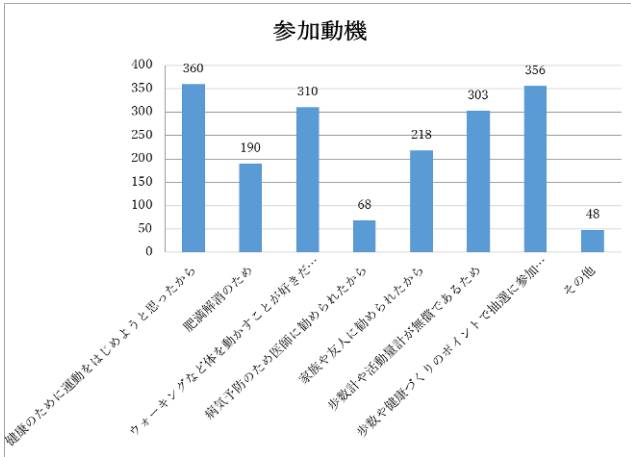
【ふるさと祭り】

(イ) 専用タブレットの設置（平成29年度～）

事業開始に向けて、市内公共施設に専用タブレットを設置した。設置の際には、市内各地に均等に配置できるように公共施設を選定した。また、参加者の要望に応え、平成30年度に2台、今年度に1台のタブレットを増設した。

(ウ) 富士見市版健康マイレージ参加者の募集（平成30年5月～）

埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者一覧から、毎月、新規加入者へ富士見市版健康マイレージ参加案内および簡易アンケートを同時に発送し、参加者を募っている。なお、簡易アンケートは参加の動機や参加してからの活動量の変化についての項目があり、参加者の約4割が運動を始めるきっかけにしていること、また、約8割以上が意識して身体を動かすようになったと回答している。



(エ) 富士見市版健康マイレージポイント対象事業の選定・実施（平成31年4月～令和2年3月）

ウォーキングポイントのほか、健康増進センターで行う健康づくり事業やがん検診（集団・個別）・特定健診（個別）などに対してポイント付与を実施している。今年度の健診事業については、受診期間が6～8月までの早期受診にはポイント2倍付与を設定し、受診率の向上にも効果を上げている。また、特定健診等の個別健診については、結果票を健康増進センターに持参し、保健師や管理栄養士と簡単な面接を行うことでもポイントを付与し、市民にとっては手軽に健康アドバイスが受けられる機会となっている。

また、生涯学習部門が実施しているウォーキングイベントには、当日、担当職員が専用タブレットを持参し、事業PRを兼ねてポイント付与を行っている。さらに今年度からは、埼玉県アクティブシニア事業の対象事業になっている自主防犯活動リーダー講習会にも、事業参加により活動量（歩数）の増加が見込まれることからポイント付与を実施するなど、庁内の他部署との連携を図りながらポイント付与対象事業の見直し・拡大を行っている。

令和元年 健康ライフポイント(市独自ポイント)付与対象事業

ポイント付与対象期間：平成31年1月1日～令和元年12月31日

(1) ふじみA層  
基本ポイントとオプションポイント合わせて、1000ポイント以上獲得した方が抽選の対象となります。

①基本ポイント	健康ライフポイント獲得の条件	ポイント付与の方法	獲得ポイント
対象期間中の総歩数が1,095,000歩以上(3,000歩を365日歩いた歩数)		対象期間終了以降、健康増進センターから付与。	500
②オプションポイント			
A 市が行う健康づくり事業への参加			
I 集団検診・個別検診 I がん検診（肺・大腸・胃・子宮・乳・前立腺） ※肩がんにスク検診は除く。 II ヘルプチェック III 成人・妊産婦歯科健診	健康ライフポイント獲得の方法 健康増進センターから対象者に付与。	各200 (※8月31日までに検診結果が確定した場合は各400)	
II 特定健診関係 (富士見市国民健康保険被保険者) I 特定健診 II 特定健診抽選終了者	I 対象期間内に受診した健診結果を健康増進センターに持参する事でポイントが付与。 II 特定健診抽選終了後、健康増進センターから付与。	200 (※8月31日までに検診結果が確定した場合は各400)	
III ふじみヘルシーワーク大会への参加 (令和元年5月19日開催)	事業参加後、ご自身の端末(歩数計、ウェアラブル活動量計、スマートフォン)と完全取付可能な歩数計を付与し、当日付与のみ。 ※事業は終了しました。	200	
IV 健康教室への参加			
1/23(水) 食事から脂質異常改善講座	※事業は終了しました。 ※健康増進センターが付与。		
1/25(金) 肩すっきり体操の予防教室	※事業は終了しました。 ※健康増進センターが付与。		
3/7(木) 簡単！健康じんけん教室 カルシウムUP編（調理実習）	※事業は終了しました。 ※健康増進センターが付与。		
6/13(水) リフレッシュ・ヨガ	※事業は終了しました。		
7/3(水) 高齢者で健康アップ！ ポスチャウォーキング教室	※事業は終了しました。		
7/7(日) 美姿勢で健康アップ！ ポスチャウォーキング教室	※事業は終了しました。		

9/12(木)	忙しくて大丈夫！ 時短バランスごはん教室		
10/1(水)	リフレッシュ・ヨガ講座 （シニア世代向け）		
10/8(水)	リフレッシュ・ヨガ講座 （働き、子育て世代向け）		
11/17(日)	スタイルUP！ 腕エクササイズ		
11/28(木)	試食付！ヘルスアップ教室 ～おいしく減塩編～		
12/5(木)	缶詰料理！ 簡単バランスごはん教室		

イ ウォーキングポイント	健康ライフポイント獲得の条件	ポイント付与の方法	獲得ポイント
対象の期間中、1か月の平均歩数が1日5,000歩以上だった方		1月から12月までの12か月間、左記の基準を満たした月毎にポイントが付与。	毎月200

ウ スマートフォン(専用アプリ)での参加	健康ライフポイント獲得の条件	ポイント付与の方法	獲得ポイント
スマートフォンを使い専用アプリでの参加を開始された方。		健康増進センターから付与されます。(参加された翌日のみの付与となります)	100

エ 市で実施する健診等以外の各種健診結果の持参	健康ライフポイント獲得の条件	ポイント付与の方法	獲得ポイント
市で実施する健診等以外の各種健診結果を持参された方(人図ドック等) ※詳細については市役所安心安全課までお問い合わせください。		対象期間内に受診した健診結果を健康増進センターに持参する事でポイントが付与。	200

富士見市自主防犯活動リーダー講習会への参加	健康ライフポイント獲得の条件	ポイント付与の方法	獲得ポイント
令和元年8月22日(木) 富士見ふじみヤルチホール 午後2時30分より(開場午後2時) ※詳細については市役所安心安全課までお問い合わせください。		ご自身の端末(歩数計、ウェアラブル活動量計、スマートフォン)を持参しポイントが付与。 ※当日のみ付与。	100

(2) ふじみA層  
対象期間中、1か月の平均歩数が1日5,000歩以上の方の中から、毎月抽選で1名の方に差し上げます。

(3) ふじみB層  
対象期間中の総歩数上位20名の方の中から、抽選で1名の方に差し上げます。



【お問い合わせ・連絡先】  
富士見市健康増進センター  
健康づくり支援係  
TEL049-252-3771



## 様式 1

また、今年度は平成 27 年 7 月に設立され、市の豊かな自然や歴史資源、産業、文化等を活用し地域の活性化を図り、多くの方に富士見市を訪れていただくことにより活力あるまちづくりを目指す団体である富士見市地域活性化研究会（ふじみ☆ラボ）が作成した市内ウォーキングマップを活用し、コース各所にまつわるクイズを作成した。実際にマップを片手にウォーキングコースを歩き、クイズに答えて正解するとポイントを付与するクイズラリーを展開することにより、楽しみながらウォーキングができ、さらには富士見市の自然や歴史資源に触れるよい機会にもなっている。クイズ作成にはウォーキング自主グループの協力も得ながら、市民と協働した事業展開に取り組んでいる。



【お散歩マップ】

発行日： 年 月 日  
開催ポイント  
富士見市を歩いてポイントをもらおう！  
クイズラリー（1～3月編）【Bコース】

フリガナ	生年月日（年齢）
氏名	昭和・平成 年 月 日（ ）
住所（富士見市在住の方は勤務先の住所）	
富士見市	

【解答欄】 提出日： 年 月 日

① びん沼橋から見える旧荒川水害に書かれている文書は？  
★ヒント：【〇〇を大切に】

① 答え： \_\_\_\_\_

② 防凍機（ガードレール）に描かれているカエルは何匹か？

② 答え： \_\_\_\_\_

③ 富士見市第二運動公園に植えてある桜の木の種類は何か？

③ 答え： \_\_\_\_\_

④ 介護老人保健施設の名前は何か？

④ 答え： \_\_\_\_\_

⑤ 東大久保浄水場にある丸い屋根の貯水タンク（排水池）はいくつあるか？

⑤ 答え： \_\_\_\_\_

【クイズラリー用紙】

### (オ) 抽選による賞品授与（令和 2 年 2 月）

参加者の取得ポイントに応じて、抽選により賞品を授与している。賞品選定のポイントは、健康づくりにつながるものや地元特産品等とし、富士見市に特化したものとなるよう選定している。今年度は、新たにウォーキングポールを賞品に加え、参加者の体力に応じた賞品の設定を行っている。

また、今年度は賞品授与式と同時開催で、より姿勢よく綺麗に歩くことを意識してもらえるよう、また若い世代にも参加してもらえるようなウォーキング講座を実施予定であり、新たな参加者の獲得が期待される。

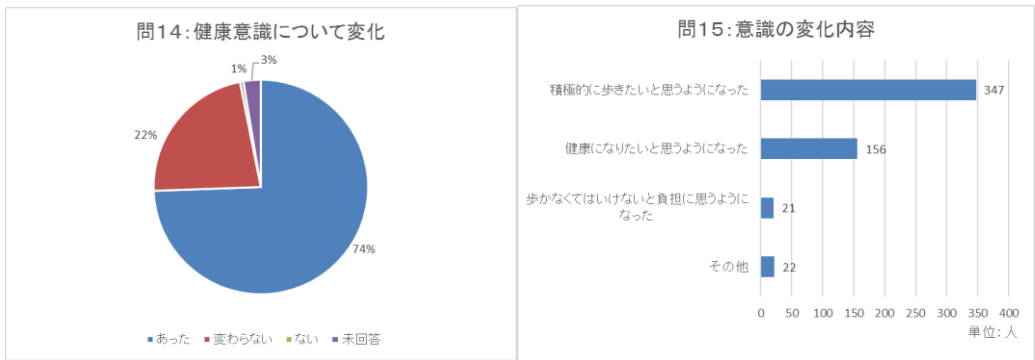
## (4) 事業効果

### (ア) 全員アンケートによる主観的变化

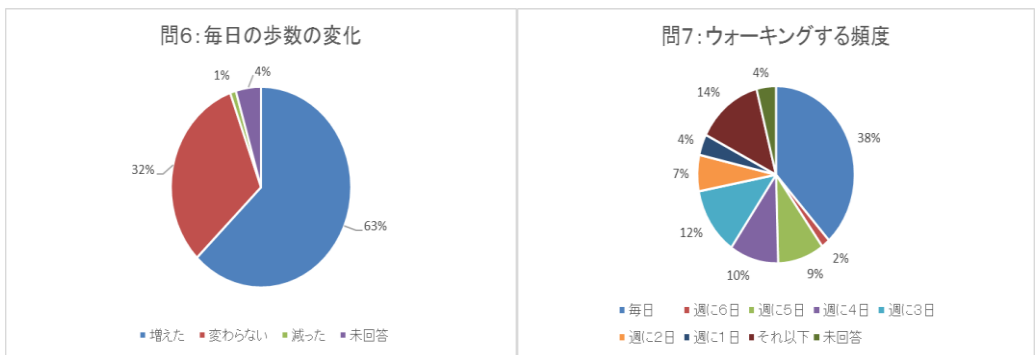
今年度実施した参加者全員アンケートの結果は以下のようになった。（対象者：1,284人、回答率：48.8%）

・健康意識の変化については7割以上が変化があったと回答し、その半数以上が積極的に歩きたいと思うようになったことがわかった。

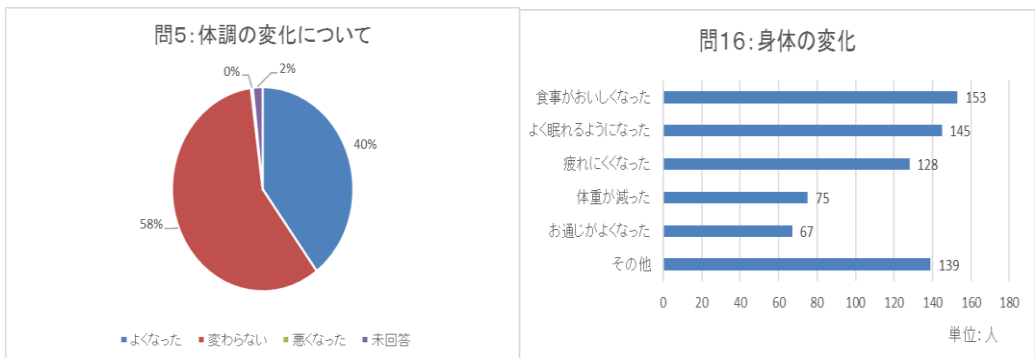
様式 1



・毎日の歩数については約6割が増えたと回答し、ウォーキングの頻度としては、厚生労働省の運動習慣の定義である週2日以上実施している人は約8割にのぼることが分かった。



・体調の変化については4割がよくなったと回答しており、具体的には食事がおいしくなった、よく眠れるようになった、疲れにくくなったとの順になっており、中でも2割に体重が減ったという変化が現れていることがわかった。また、体調が悪くなったと回答した人はいなかった。



以上のことから、健康マイレージをはじめた結果として、積極的に歩きたい、さらには健康になりたいと思うようになった方が多くみられ、結果として毎日の歩数の増加につながったのではないかと考えられる。更には、身体を動かすことで食事がおいしくなる、よく眠れるようになる、疲れにくくなるといった主観的な健康度の上昇も見られた。中には体重が減るといった数値の変化がみられる人もおり、今後の継続的な取り組みによりさらに効果が上がることが期待される。

## 様式 1

### (イ) 医療費からみた効果

生活習慣病予防という観点から、平成 30 年度において、国民健康保険特定保健指導対象者でマイレージ参加者となる介入群と非参加者となる対照群の医療費を比較したところ、参加者 1 人当たり、介入群で約 15,000 円の抑制効果が見られた。これは、生活習慣病予備軍の中で、健康マイレージに参加するといった自ら健康づくりの取り組みをしている人は、改善意欲も高く、医療につながる費用を抑制することができると考えられる。よって、ウォーキングによる医療費抑制効果を確認することができた。今後は、介入群および対照群ともに経年変化を見ながら、健康マイレージ事業の効果的な進め方について検討していきたい。

以上の分析は、当課職員が国民健康保険 K D B システムを用いて行った。

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 様々な場面での P R

広く市民が参加しやすいよう、広報やホームページを利用して事業の周知に努めた。また、市民が多く参加するイベントに赴き、埼玉県コバトン健康マイレージ 1 万ポイント事業を実施したり、市内スーパーマーケットで行っている地域健康相談に専用タブレットを持参したり、若い世代への周知を積極的に行っている。



【オリパラ一年前イベント】



【市内スーパーでの地域健康相談】

#### (イ) 参加しやすい環境づくり

参加しやすいように、専用タブレットは市内公共施設にバランスよく設置するとともに、参加者の要望に応じてタブレットの増設を行った。また、若い世代には、スマートフォンアプリでの参加を勧めている。

#### (ウ) ウォーキングの楽しい仕掛けづくり

楽しくウォーキングができるよう、新たに市内を巡るクイズラリーを実施するなど、継続した取り組みができるよう様々な事業を展開している。また、多くの方の健康マイレージ事業参加のきっかけとなっている賞品については毎年見直しを実施し、

## 様式 1

今年度は市内スポーツ店の協力を得て、ノルディックウォーキング用ポールを新たに追加するなど、様々な年齢層に対応できるようにしている。そのほか、特許取得の市内靴下メーカーの商品や市内特産品の特別栽培米など、富士見市にゆかりのある物産も選定し、このマイレージ事業を通じてより富士見市を知ってもらえる機会となるように努めている。

また、このような様々な取り組みによって、年々新たな参加者が増え、さらには90%以上の方に継続して参加してもらえ事業となっていることから、今後も楽しく歩ける仕組みを考えていきたい。



【ウォーキング用ポール】



【ウォーキング用ソックスとグローブ】

### (エ) ウォーキング以外のポイント対象事業の拡大

健康づくり事業をはじめ、特定健診、がん検診などの受診にポイントを付与し、ウォーキング以外の健康づくりの取り組みも、自らが意識して行ってもらえるように推進している。また、他部署の事業にもポイントを付与することで、庁内での横の連携を強化し、効率的な事業展開ができるように進めている。

## (6) 課題、次年度に向けて

### (ア) 参加者数の増加に向けた取り組み

現在、参加者数は約1,500名となっており、年々増加はしているものの、事業開始時の目標にはまだ届いていない。特に若い世代の参加者を増やすため、インセンティブの要素を最大限に活用した魅力ある事業となるように、賞品選定をはじめ、様々な取り組みをしていきたい。また、手軽に参加できるスマートフォンアプリについても、県のスマホアプリ説明会等の事業を活用しながら、積極的にPRしていきたい。

### (イ) 生活習慣病予防に向けた取り組み

今年度は、アンケート調査による主観的な変化について確認したが、今後は、さらに多くの参加者の健康度が上昇するよう、アプローチの方法を検証しながら事業を実施し、健診データ等の経年比較から、生活習慣病予防の効果を検証していきたい。また、医療費についても継続的に検証を行い、長期的にはウォーキングによる医療費の抑制、さらには健康寿命が延伸されることに期待したい。



様式 1

(7) 健康寿命の伸び率

富士見市の健康寿命は、平成 29 年度では男性 17.17 歳、女性は 19.74 歳となっており、決して高い数値ではない。しかし、県で採用している健康寿命の指標は、自治体ごとの介護保険における認定方針やサービス環境の充実に強く影響を受けることから、絶対値を厳密に解釈せず、むしろ集団ごとの年次間の比較が妥当であると考えたことから、平成 19 年度からの伸び率で比較した結果は以下のようになった。県平均と比較すると、男性については 0.08 ポイント高く、女性について 0.12 ポイント低い値となっている。女性については、今後、原因を検証し、対策を講じていく必要があると考える。

年度	富士見市		埼玉県平均	
	男性	女性	男性	女性
H19	15.77 歳	18.71 歳	16.25 歳	19.21 歳
H29	17.17 歳	19.74 歳	17.57 歳	20.36 歳
伸び率	1.40	1.03	1.32	1.15