

健康長寿に係るイチオシ事業

鶴ヶ島市

～地域でスクラム・健康マイレージ事業～

(1) 事業概要

本市は、東京のベッドタウンとして昭和 50 年代に人口が急増し、全国的にも有数の人口増加率と平均年齢が若い市として平成 3 年に「町」から「市」へと発展してきた。しかし、近年、人口は約 7 万人と横ばいに推移しその人口構成から、急速な高齢化の進展が見込まれている。

このため、健康寿命の延伸を目指し、「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を行動目標に「地域でスクラム！健康運動事業(地域でスクラム・健康マイレージ事業)」を平成 26 年度に開始した。

本事業では、これまで全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーの整備（市内 8 か所）、近隣公園における健康遊具の設置（市内 4 か所）、ウォーキング案内路面シートを設置等、健康づくり環境を整備し、平成 29 年度年度からはコバトン健康マイレージに参加、平成 30 年度からは定例健康ウォークの開始し、楽しく継続して歩くための環境づくりに取り組んできた。

また、ウォーキングをきっかけに、食など他分野へ興味が広がるよう周知啓発に努めてきた。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市の高齢化率は急速に増加し、平成 27 年度では 24.7%、令和元年 11 月 1 日現在では、28.1%となっている。また、75 歳以上の高齢者人口が増加傾向にあるが、これは、全国的にみても早いスピードで推移すると見込まれている。

高齢化の推移と将来推計

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	67,638	69,783	69,990	70,255	69,030	67,568	65,403	62,685	59,631
高齢化率	9.3%	12.6%	18.1%	24.7%	27.7%	29.1%	30.1%	32.0%	35.4%
高齢者人口 (65歳以上)	6,319	8,823	12,669	17,352	19,136	19,657	19,668	20,067	21,126
前期高齢者 (65～74歳)	3,954	5,701	8,419	11,168	10,362	7,894	6,888	7,772	9,481
後期高齢者 (75歳以上)	2,365	3,122	4,250	6,184	8,774	11,763	12,780	12,295	11,645

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」

(イ) 市民活動、地域活動の活発な土地柄

本市は面積 17.73 km²と面積の小さい市であるが、市内 6ヶ所の市民センターを拠点に、地域・文化活動など、約 600 団体、延べ 36 万人の市民が活発に活動している。

市民にとって身近な市民センターや本市の特徴ともいえる地域活動や市民の繋がりを活かした健康づくり運動を拡大していくこととなった。

様式 1

(3) 内容

事業名	地域でスクラム・健康マイレージ事業
事業開始	平成 26 年度
事業概要	
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	プラス 1,000 歩運動

	令和元年度	【参考】平成 30 年度
予 算	<p>1,475 千円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康コーナー消耗品 13 千円 ・リーダー養成講座、定例健康ウォーク委託料 527 千円 ・マイレージ負担金 935 千円 	<p>5,049 千円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・臨時職員賃金 1,546 千円 ・講座等報償費 260 千円 ・健康コーナー消耗品、リーダー養成講座消耗品 104 千円 ・食育リーダー育成消耗品 6 千円 ・講座案内通知 244 千円 ・パワーアップ健康講座、リーダー養成講座、定例健康ウォーク委託料 1,079 千円 ・事業評価業務 972 千円 ・食事バランス料理教室等委託 116 千円 ・マイレージ負担金 722 千円
参加人数	<p>1,277 人 (R1. 11 月末現在)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前年度からの継続参加 1,038 人 ・前年度中退会者 (14 人) ・参加者数 1,171 人 (H31. 4 月末) ・継続者割合 98.66% 	1,038 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

(ア) 自主的なウォーキングの促し

埼玉県コバトン健康マイレージを活用し、「参加前より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を目標に市民の自主的なウォーキングを促した。歩数の記録管理は、県コバトン健康マイレージを活用した。

(イ) セルフ健康チェックと啓発コーナーの設置

埼玉県コバトン健康マイレージの歩数送信用タブレットは健康コーナーのある役所ロビー、市民センター (6 か所)、若葉駅前出張所の計 8 か所に設置している。歩数送信に加え、各健康コーナーにある全自動血圧計・体組成計等を活用しセルフ健康チェックを促すとともに、事業や講座等のポスター・チラシや、健康づくりに関するパネルを掲示し健康づくりの啓発を行った。

様式 1

(ウ) 参加者の募集

目標参加者数 1,300 人をめざし広報、市ホームページを活用し募集した。
申込み手続きのハードルを下げるため、市で申込書を受付後、一定量まとめたのち事務局へ送付した。

(エ) 歩数送信勸奨通知の発送

歩数送信が数か月未実施の人を対象に歩数送信勸奨及びウォーキングの再開を促した。

(オ) バランスのよい食事の啓発

別紙 3 の食事業の案内

(カ) 広報、ホームページ、健康コーナーを活用した啓発活動

ウォーキング、筋トレ、食等に関する記事の掲載及び啓発リーフレットの配布

(キ) 記録の提出

歩数データは、埼玉県コバトン健康マイレージタブレットにより送信する。
健康コーナーに設置した、全自動血圧計、体組成計により随時測定し「スクラム手帳」により自己管理する

(ク) 記録の分析

歩数データ等集計結果については、健康づくり推進協議会において、検証し、効果把握を行う予定。

(ケ) 参加者へのフィードバック

事業評価結果は鶴ヶ島市ホームページ、広報等で公表する。
参加者への講座案内通知等に医療費の削減効果等の成果を掲載して周知を図る。

(4) 事業効果

今年度は実施をしていないことから、平成 30 年度のまとめを報告する。

(ア) 地方自治体にとっての効果

アンケートでは、健康度の実感の高まりや運動を習慣とする人が増加した。
参加者は月平均歩数が増加するとともに、月別外来医療費の増加率は、非参加者に比べ低く抑えられていた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 女子栄養大学&元気なまちづくりリーダーとのコラボ

平成 29 年度からウォーキングを中心とした健康づくりの普及を目的に女子栄養大学に協力を得て、元気なまちづくりリーダーの養成を行っている。これは、市で推進をしているウォーキングやその環境整備の一環として設置した健康コーナーや健康遊具についての知識を習得し、それらの健康情報を普段の地域活動の中で普及を進めることを狙いとしている。また、毎回、カフェタイムを設け、参加者同士の情報交換や交流を図れるよう工夫をし、運動の必要性だけではなく、人との会話、つながりが健康に与える影響が大きいことを伝えている。

参加者はもともと地域活動に積極的に取り組んでいる人を対象としており、修了

様式 1

生の具体的な活動としては、例えば、地域での朝のラジオ体操後にグループでウォーキングを楽しみ、血圧を測定するなど、それぞれの既存の活動の中に、講座で学びを取り入れ活動を深めている。

また、今年度は養成講座に修了生がサポート役として参加し、自身の復習、スキルアップの機会となったとともに、修了生と参加者の情報交換が進み、参加者らが新しい活動分野を広げる機会にもなったようだ。

女子栄養大学とのコラボにより、運動を通し、広い視野で健康づくりを見られる人材の育成を行え、「市民による市民のための健康づくりの輪」が広がり、市民との協働による健康づくりへと展開することができた。

(イ) 定例健康ウォークの開催

地域で活動を鶴ヶ島ウォーキングクラブに委託をし、月に1回5km程度のウォーキング会を実施している。

鶴ヶ島ウォーキングクラブ会員にも、上記の元気なまちづくりリーダー講座への参加を促した。リーダーはウォーキング参加者に対し、ウォーキング前後に参加者各自での血圧測定を促したり、ウォーキングコースに市推奨の健康遊具設置公園を取り入れ、ウォーキングプラス健康遊具でのストレッチ、筋トレを組み合わせ実施するなど工夫し、市民の力を活かした事業となっている。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 歩数送信停滞者の増加が課題

参加者の増大につれ、タブレット端末での歩数未送信などウォーキングが継続されていない可能性のある人が一定数いることが確認されており、対象者への個別通知や広報を使ってアプローチをしているが、大幅な改善に至っていない。停滞期にある人の契機づけになるような働きかけなど、多くの人が続けられる仕組みについて検討していく必要がある。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.61 歳	34 位	20.54 歳	21 位
H28	17.64 歳	21 位	20.37 歳	20 位