

健康長寿に係るイチオシ事業

60 寄居町

～生活習慣改善のきっかけづくり「プラス 1000 歩運動」と「ラジオ体操」～

(1) 事業概要

寄居町は、町民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを応援し、健康寿命の延伸と健康長寿のまちの実現を目指し、平成 29 年度に寄居町健康長寿計画を策定した。計画では「身体活動・運動」の取り組みとして、毎日運動をする人が増加するように、プラス 1000 歩運動（埼玉県コバトン健康マイレージ事業）で活動量計を配布しウォーキングの実施を支援している

本事業は、埼玉県の推奨モデルを活用し 27 年度から開始した。開始後 3 年間は埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用し、補助金終了後の 30 年度からは埼玉県コバトン健康マイレージ事業にも参加し、継続的に町事業として実施している。

対象は 20 歳以上の住民・在勤者としている。参加者は 27 年度 526 人、28 年度 703 人、29 年度から 1,000 人以上の参加者を維持している。

また、運動習慣者の増加を目的として「ラジオ体操普及促進事業」を展開している。具体的には、一般財団法人簡易保険加入者協会の健康タウン推進構想によりラジオ体操講習会を年 2 回実施して、ラジオ体操やみんなの体操の普及推進を図っている。その他、町保健師が考案した「ふるさと健康体操」を行う健康体操教室では、自主活動ボランティア「よりの健康体操サポーター」の協力のもと実施している。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

当町の高齢化率は年々上昇し、平成 31 年には 31.8% まで上昇し、町民の 3 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者である。今後も県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。

(イ) 健康寿命の延伸

平成 23 年の町の 65 歳健康寿命は男性 16.56 年、女性 19.66 年であったが、平成 29 年では男性 17.09 年、女性 20.20 年と、微増傾向にあるが、県

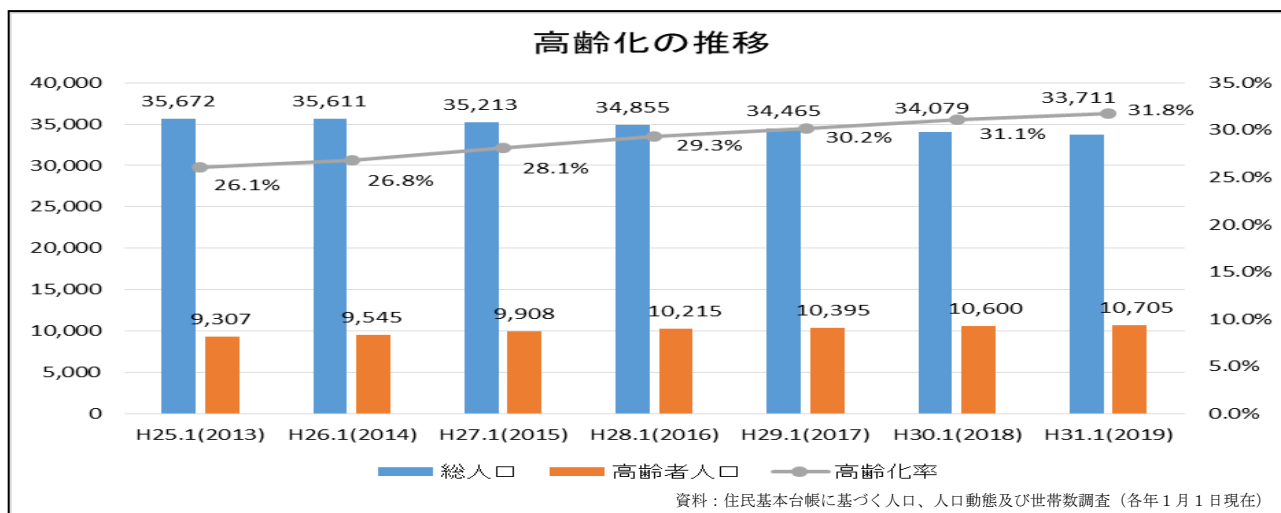


図 1 高齡化の推移

様式 1

平均よりは低い。「健康長寿県下ナンバー 1」を目指している。

(ウ) 住民主体で健康づくりを推進する機運の高まり

スマイルポイント事業やラジオ体操普及推進に合わせて、「健康体操サポーター」を養成し、健康体操教室（自主活動）の運営や脳血管疾患予防のための「健康チェックの日」では計測や運営の補助を行っている。現在 59 人がサポーター養成講座を修了し、ふるさと健康体操やラジオ体操を地域で開催するなど取り組んでいる。

(3) 内容

事業名	よりいプラス 1000 歩運動（埼玉県コバトン健康マイレージ事業）
事業開始	平成 27 年度
事業概要	町内在住・在勤者を対象に、活動量計を無償貸与して 1 日 1,000 歩（約 10 分）多く歩いてもらう事業である。平成 28 年から ICT 導入し、読み取り機を町内 5 か所のほか、団体に参加している小・中学校や企業等には読み取り器を貸し出し、働く世代が参加しやすい環境整備に努めている。
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	プラス 1000 歩運動

	平成 31（令和元）年度	【参考】平成 30 年度
予 算	3,862 千円	5,571 千円
参加人数	1,006 人 ・前年度からの継続参加 958 人 ・継続者割合 95.2%	1,011 人
期 間	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月	平成 30 年 4 月～31 年 3 月
実施体制	主管課：健康福祉課保健指導班 町民課保険年金班	主管課：健康福祉課保健指導班

(ア) 継続参加者への利用環境継続（平成 31 年 4 月～）

読み取り器常設 5 台（役場、保健福祉総合センター、図書館、男衾・用土の連絡所）のほか、貸し出し用 Wi-Fi 機能付き読み取り器を町立小・中学校や企業等 14 団体に貸し出し、読み取り機移動や設置は町職員が実施した。また保健福祉総合センターに常設していた体重・体脂肪・筋肉量等の測定ができる体組成計付き読み取り器は、利用頻度が高い役場に移設した。

(イ) 応援メール配信・個人 WEB ページ閲覧（平成 31 年 4 月～）【図 4, 5】

応援メール配信（月 2 回：15 日、30 日）、個人 WEB 閲覧（常時）

(ウ) 参加者募集ブースを設置

脳血管疾患予防のため、毎月第 4 金曜日実施している「健康チェック」や「健康まつり」会場にプラス 1000 歩参加者募集ブースを設置し参加を募った。

(エ) 応援レターの送付（令和元年 12 月、2 月予定）

実施期間中 2 回送付する。応援メールや個人 WEB 閲覧ができない参加者からは好

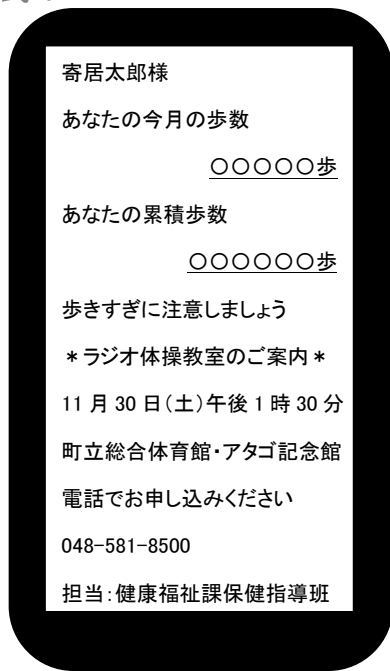


図2 応援メール (イメージ) 図3 個人用 WEB ページ 図4 応援レター (A4サイズ)

評である。応援レターのなかに健康教室の予告を掲載した。

(オ) 生活習慣病予防健康教室等の開催

ラジオ体操教室のほか、埼玉県立循環器・呼吸器病センターとの共催事業として肺がんや脳卒中のテーマの講演会を開催したほか、精神保健福祉講座（熊谷保健所との共催事業）やノルディックウォーキング教室や骨密度測定会（武蔵丘短期大学の協力）、また生活習慣病予防には欠かせない栄養関連として、野菜ソムリエプロによる講話などを開催する。

表1 生活習慣予防健康教室

テーマ	実施日	会場	人数
講演「肺がん診療～最近の進歩」	7月29日	役場6階会議室	64人
健康まつり	11月10日	役場1階ロビー	358人
健康体操サポーター養成講座	11月22日	保健福祉総合センター	20人
講演「脳卒中治療の最前線」	11月29日	役場6階会議室	70人
健康タウン構想ラジオ体操講習会	11月30日	町立総合体育館	155人
ラジオ体操・みんなの体操講習会 (兼体操サポーターフォローアップ)	1月16日	町立総合体育館	60人予定
健康チェック・栄養講座 「野菜ソムリエプロによる講話」	1月24日	役場1階喫茶コーナー	100人 予定
精神保健福祉講座「統合失調症」	2月28日	保健福祉総合センター	80人予定
ノルディックウォーキング教室	3月3日 3月4日	町立総合体育館	40人/回 予定
健康タウン構想ラジオ体操講習会	3月25日	町立総合体育館	150人 予定
健康チェック・骨密度測定	3月27日	役場1階喫茶コーナー	100人 予定

様式 1

(カ) コバトン健康マイレージ抽選会への応募（6月、9月、12月、3月の年4回）

よりいプラス1000歩運動参加者は埼玉県コバトン健康マイレージ事業にデータ連携として参加している。年4回実施する抽選会には事務局に参加者の歩数データを送付して参加し、当選した参加者から喜びの声が聞かれている。

(キ) 歩数データ及び医療費の集計・分析（令和2年2月～3月）

歩数データの集計分析は参加者全員のうち参加年度別で分析を実施する。また医療費分析は参加者のうち寄居町国民健康保険被保険者の医療費データから参加者の分析を行う。集計分析は日本健保株式会社と協力して行う。

(ク) 参加者へのフィードバック（令和2年3月）

モチベーションが維持できるよう、参加者一人ひとりの平均歩数を算出し、応援レターに4月からの目標歩数を明記し、継続して取り組めるよう支援する。健康教室を開催し、運動習慣が継続するよう支援する。

(4) 事業効果（平成30年度）

前年度と同様の分析検証を実施するが、今年度の検証結果はまだ出ていないことから昨年度の結果を報告する。

(ア) 歩数データからみた運動継続の効果

開始時点を平成30年8月、終了時点を平成31年1月として、その間歩数記録があった631人（男性272人、女性359人）を対象とした。

開始時点と終了時点を比較すると、すべての参加年度において平均歩数は増加した（表2）。男女別でみると、8月から1月までの全ての月で男性が女性の平均歩数を上回る結果だった。

表2 参加年度別の歩数変化

参加年度	27年度	28年度	29年度	30年度
歩数変化	1,495歩増	940歩増	938歩増	314歩増

(イ) 医療費分析

参加者のうち寄居町国民健康保険被保険者157人について分析を行った。平成30年3月～7月までを実施前、8月から平成31年2月までを実施後とする。

平成30年度新規参加者（対象者21人）では、実施後の月平均医療費は実施前と比較して186,683円減少し、一人当たりの月平均医療費では8,890円（20%）減少した。しかし平成27年から29年の継続参加者ではそれほど変化は見られなかった。全体では実施前後で9.1%減少した。

また、町全体の国保医療費と比較して約16万円の差がある結果だった。

様式 1

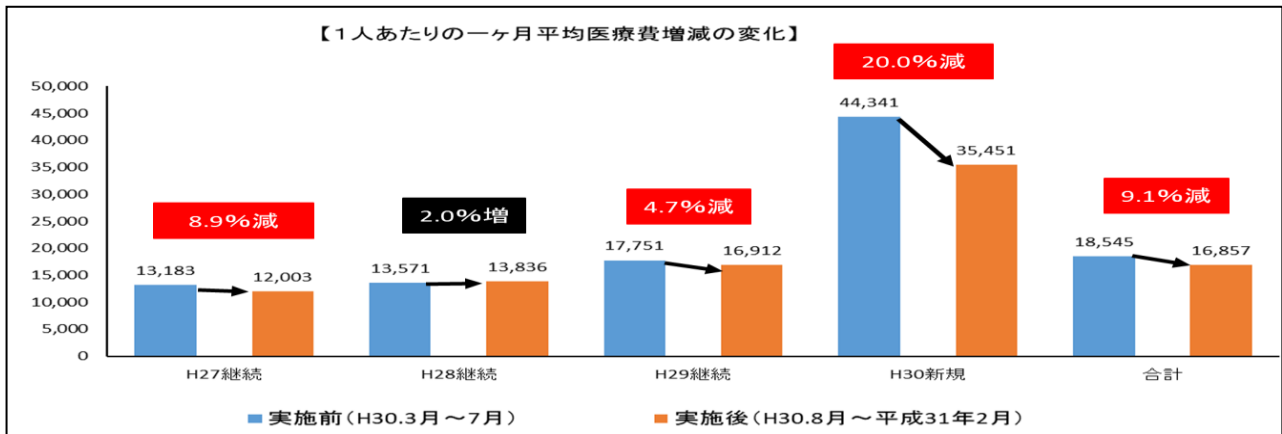


図 4 一人当たりの平均医療費の変化

表 3 一人当たりの国保医療費

	対象者数	平成30年度	(参考) 平成29年度
(参加者) 一人当国保医療費	157人	210,724円	182,893円 (221人)
(町全体) 一人当国保医療費	8,988人	370,788円	375,521円 (対象者9,449人)

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者のやる気意識を持続させ、健康づくりの機運を高めることができた

実施期間中途での脱落者を減らす工夫として、参加者のやる気意識を持続させるために、応援レター・応援メール・健康教室を開催した。

(イ) 事業評価について助言を求めた

寄居町健康づくり推進協議会（大学教授、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、保健所長など計15人の委員で構成）で助言をいただいた。また庁内各課に対して庁内掲示板を活用し事業の参加や、協力を呼びかけたことで事業を円滑にすすめることができた。

(ウ) 住民主体で健康づくりを推進する機運の高まり

体操サポーターの養成・フォローアップ研修を継続実施してきた。開始当初、自信を持っていないサポーターが、繰り返し事業で経験を重ねた結果、健康教育の受付事務等のほかサポーター主体の健康づくり活動が増加した。また健康チェックなど町の事業に対しても協力員として積極的に参加している。

(エ) 企業等の健康づくりを通じた連携

参加している企業に対して、読み取り機の移動のために訪問した際に、がん検診の案内や県の「健康経営認証制度」の周知など企業等との連携を図っている



図 5 健康経営認証制度の周知

様式 1

(オ) 国保担当との協働

今年度は医療費削減や重症化予防の観点から、プラス1000歩運動だけでなく、健康チェックコーナーやラジオ体操教室などの保健事業を、町民課国民健康保険班と協働して保健師と事務職員とで話し合い、一緒に事業を運営することで連携が図れている。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者の確保

事業開始から4年経過するが、人口3万3千人の当町としては、かなり規模の大きな事業となっている。参加者の多くが65歳以上高齢者であり、体調不良や家族の介護などを理由に辞退される方が多い。運動を継続し、健康長寿を目指すためにも引き続き新たな参加者の拡大に努める。無関心層への働きかけに工夫が必要である。

(イ) 活動量計の管理

経年劣化による活動量計の不具合が増加している。また、費用徴収が伴う破損・紛失をきっかけに辞退する人も多くなってきた。活動量計を活用した事業の魅力を伝えていく必要がある。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.09歳	55位	20.20歳	43位
H28	16.85歳	55位	20.14歳	43位