

健康長寿に係るイチオシ事業

宮代町

みやしろ健康マイレージ事業 ～プラス1,000歩運動～

1. 取組の概要

宮代町では、毎日を健康でいきいきと暮すことができる健康長寿社会を目指して、平成29年度から健康マイレージ事業を実施している。

いつでも、どこでも、誰もが気軽に取り組めるウォーキングを通じて健康な身体をつくり、体力アップ、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指している。

本事業は埼玉県コバトン健康マイレージ事業及び埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業の推奨プログラム「プラス1,000歩運動」を活用した取組である。

平成30年度からは、宮代町独自のインセンティブを設け、健康づくり無関心層の参加や既参加者の継続的な取組を促している。さらに、今年度からは運動及び食生活改善を組み合わせたプログラム「健脚チャレンジ」を開始するなど、事業の拡充を図っている。

事業の実施にあたっては、企画・実施・評価の各段階において埼玉県立大学保健医療福祉学部の関美雪教授に指導を仰いでいる。

2. 取組の契機

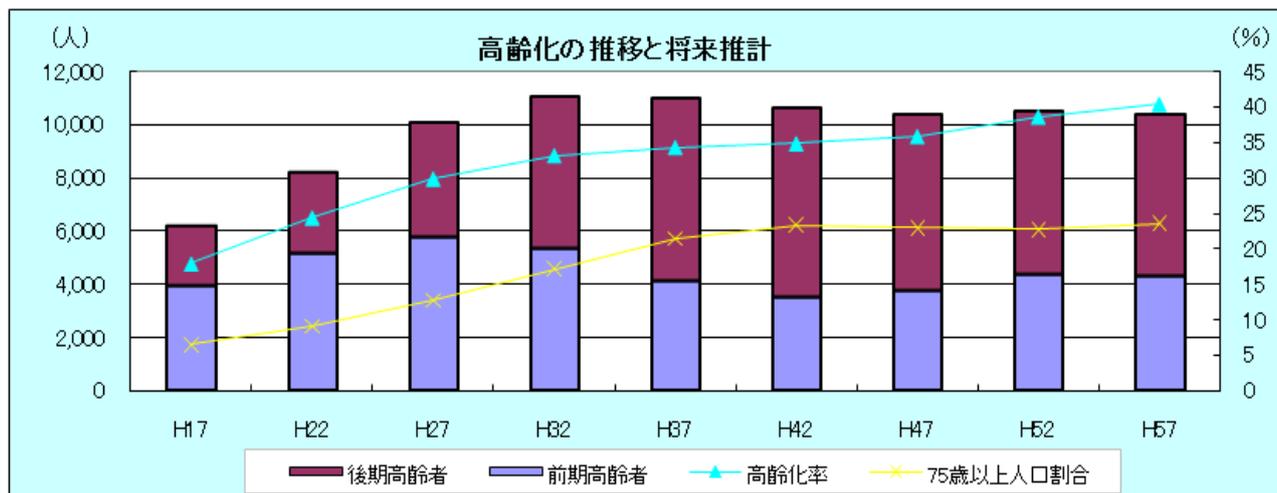
(1) 高齢化率の上昇

宮代町の人口構成は、年少人口及び生産年齢人口が減少する一方、高齢者人口が増加している。高齢化率は平成31年4月1日現在で31.9%と県内でも高く、令和2年には後期高齢者の増加が顕著となり、前期高齢者の伸びを上回るペースでの増加が予想される。

超高齢社会を目前に控え、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が営めるよう生涯を通じた健康づくりが求められている。

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30年推計)」



様式 1

(2) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業の活用

宮代町では、平成29年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用し、歩くことでポイントが増えていくことを励みに、自主的、継続的に楽しみながら健康づくりに取り組んでおり、平成30年度には町独自のインセンティブを設けた「みやしろ健康マイレージ事業」を実施している。

参加者は専用活動量計を携行し、歩数等の活動量をデータ送信にて日々記録する。参加当初の歩数からプラス1,000歩を目指す。活動量計は歩数計とスマートフォンの2種類があり、歩数計は町内の公共施設や協力店舗に設置されているタブレット端末にかざすことで、活動量データ等が自動集計される。参加者はこの送信画面にて、自身の取組状況を随時確認することができる。

(3) ウォーキングの促進

宮代町では、健康づくりの目指すべき目標と取り組むべき施策を明確にするために、平成31年3月に宮代町健康増進計画及び食育推進計画を策定した。「健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち」を基本理念とし、本事業による運動習慣の定着及び身体活動量の増加を重点項目に位置付けている。

本計画においてもウォーキングの継続が健康づくりに効果があるとの認識のもと、町内に整備された6つの遊歩道を活用した、ウォーキングを促進している。

(4) 庁内連携

「ゆくゆくは皆が国保」という概念から、本事業に関わる取組は企画から実施に至るまで国民健康保険を所管する住民課と連携して進めている。

3. 取組の内容

表 1

事業名	みやしろ健康マイレージ事業 ～プラス1,000歩運動～	
事業開始	平成29年4月	
実施年度	令和元年度	平成30年度
予 算	5,934千円 ・賃金 46千円 ・報償費 4,284千円 ・旅費 3千円 ・需用費 395千円 ・役務費 434千円 ・負担金 772千円	5,358千円 ・報償費 3,156千円 ・旅費 3千円 ・需用費 1,060千円 ・役務費 259千円 ・負担金 880千円
参加人数	2,281人（令和元年11月末時点） ・前年度からの継続参加1,877人 ・継続者割合99.2%	1,893人（平成31年3月末時点） ・前年度からの継続参加1,228人 ・継続者割合99.4%
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	保健センター、町役場住民課、埼玉県立大学、（公財）埼玉県健康づくり事業団、公設宮代福祉医療センター	

様式 1

(1) みやしろ健康マイレージ事業

本事業の参加者が楽しく、積極的にウォーキングに取り組むことができるようにするとともに、新たな参加者の拡大を図るため、さまざまな取組を行った。

① 参加者の募集（平成31年4月～）

- (ア) 広報「みやしろ」、保健センターガイド、町ホームページに記事を掲載
- (イ) 公共施設におけるポスター掲示
- (ウ) 特定健診やがん検診の個別通知に、チラシを同封
- (エ) 集団健診、健康教室、乳幼児健診における事業説明

楽しくウォーキング始めませんか？
みやしろ健康マイレージ

町では埼玉県と共同で、歩数計又はスマートフォンを使ったウォーキングをすすめています。歩数に届いたポイントにより県内の特産品や菓子が抽選で当たるほか、町独自の特典として、一定距離一定歩数以上を歩いた方に素敵な特典をご用意しております。楽しみながらウォーキングによる健康づくりを始めませんか？

18歳以上の町民の方が対象！ ※平成31年4月1日現在 ※応募対象者

- 1 申し込み (アプリ・WEB)
- 2 歩数計を受け取る
- 3 歩数計を持って歩く
- 4 タブレット 指定場所へ行く
- 5 歩数データを送信する
- 6 ポイントを獲得する
- 7 歩数データを確認する
- 8 集まったポイントに応じて特典をプレゼント

※申込書は町又は埼玉県のホームページからダウンロード。詳しくは、保健センターが保健指導、保健担当にあります。
※歩数計は町が郵送で配布いたします。郵送料がかかります。
※お申込みの状況によって、さらに追加の特典があります。
※抽選は4月8日（祝日）各賞品抽選となります。

【宮代町オリジナル特典の基準】

当該年度における	特典
11月1日～11月30日の1日あたりの平均歩数	「クオカード」
8,000歩以上の方	2,000円分
5,000歩以上 8,000歩未満の方	1,000円分

さらに！！
基準に該当する方で、当該年度に**健康改善**を実施した方には、さらに**500円分**のクオカードが追加されます！
※健康改善は特定健康診査を受診することです。詳細は、参加者まで御相談にてお知らせいたします。

※歩数の判定には、アプリの起動が必要で、歩数計での歩数のみはタブレット端末にて、スマートフォンでの歩数計が起動して歩数計の起動を待つ必要があります。
※特典の発送は令和3年3月下旬に行う予定です。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、抽選券の配布を中止いたしました。抽選券の配布が再開された場合は、埼玉県コラボ健康マイレージ事務局（0480-32-1122）にご連絡ください。

【問合せ】 宮代町保健センター（0480-32-1122）

スマホで簡単！
無料！

みやしろ健康マイレージで
ママ・パパの健康づくり
始めませんか？

町では埼玉県と共同で、歩数計又はスマートフォンを使ったウォーキングをすすめています。歩数に届いたポイントにより県内の特産品や菓子が抽選で当たるほか、町独自の特典として、一定距離一定歩数以上を歩いた方に素敵な特典をご用意しております。

日頃の生活の中で、今より少し体を動かしてみませんか？

毎日の家事で
毎日の通勤で
お子さんとのお散歩や、休日のお出かけで

※参加対象者・・・宮代町に住民登録のある18歳以上（平成31年4月1日現在）
※申込手順・・・「埼玉県コラボ健康マイレージ」ホームページからお申し込みいただけます。
※歩数計での歩数を検証の方は、保証書を持って保健センターで申請をしていただきます。また、抽選は4月8日（祝日）各賞品抽選となります。

①WEBで参加登録 → ②スマートフォンアプリをダウンロードする → ③保健センターへ申請書に貼付する → ④スマートフォンを身につけて歩く → ⑤アプリで歩数データを送信する ※ポイント換算

集まったポイントに応じて抽選でプレゼント！
町では一定歩数をクリアした方に、**もれなく全員クオカードを贈呈！**

※埼玉県コラボ健康マイレージ事務局
〒330-9091 さいたま新都心新都心駅前159番 ☎0570-035610

健診案内通知に同封したチラシ

乳幼児健診子育て世代向けチラシ

② 筋力トレーニングの啓発指導（平成31年4月～）

タブレット端末に家庭でできる筋力トレーニングの啓発資料を設置し、自主的な筋トレの啓発を行った。

③ バランスの良い食事の啓発指導（平成31年4月～）

食生活改善に向けたレシピをホームページに掲載した。また、保健センターや町役場、町の農産物直売所にてレシピを配布し、バランスの良い食事や野菜の摂取量の増加に向けた普及・啓発を行った。

Miyashiro Town
宮代町
人と自然がやさしく輝くまち

文字サイズ 拡大 縮小 印刷について G 登録先読み 印刷/ダウンロード 印刷/ダウンロード

ホーム 暮らしの情報 行政情報 施設情報 観光・イベント 事業者の方へ
加納トップページ 暮らしの情報がもっとある 暮らしの相談窓口 施設案内 観光イベントなど 入札・入札結果など

トップ 暮らしの情報 医療・健康・福祉 健康づくり

ゆで鶏の香味ソースかけ
[2019年5月29日] ID: 8390

ゆで鶏の香味ソースかけ (1人あたり 120kcal 塩分1.2p)

「ゆで鶏！けんこう講習」 調理実習メニュー
～参加者の感想～
～香味野菜の旨しさと少しのピリッと感が合う！
～鶏肉がやわらかく仕上げられる方法が分かった！

材料(4人分)
鶏もも肉 320g
キャベツ 100g
トマト 1個
長ねぎ 20g

お問い合わせ
宮代町健康推進課 介護保健課健康推進担当(保健センター)
電話: 0480-32-1122
ファックス: 0480-32-9464
電話番号のかけ間違いにご注意ください

健康介護課健康推進担当(保健センター)
おうちの健康
おとなの健康
子ども健康・発達支援



様式 1

④ タブレット端末の増設（令和元年5月～）

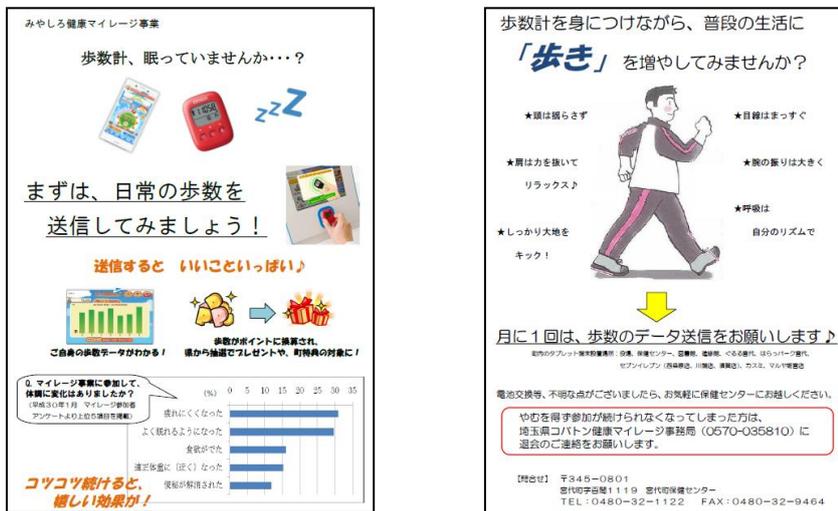
歩数データ送信用のタブレット端末は公共施設を中心に10か所に設置していたが、参加者の利便性の向上を図るため、新たに民間商業施設に1か所増設し、計11か所となった。

⑤ 健康長寿サポーター養成講習での事業PR（令和元年7月～）

健康長寿サポーター養成講習を2回実施し、平成25年度の養成開始からサポーター数は498名（令和元年11月末時点）となり、目標の341人を大きく上回っている。講習では本事業のPRを行い新規参加者の確保につなげるとともに、既参加者のモチベーション向上に努めた。

⑥ 参加者宛個別通知における継続参加の促進（令和元年9月～）

今年度の事業概要を個別通知した。また、1か月以上の歩数データ未送信者には、勸奨チラシを同封し脱落を防止している。



データ送信勸奨チラシ

⑦ 集団特定健診実施時での事業PR（令和元年9月～10月）

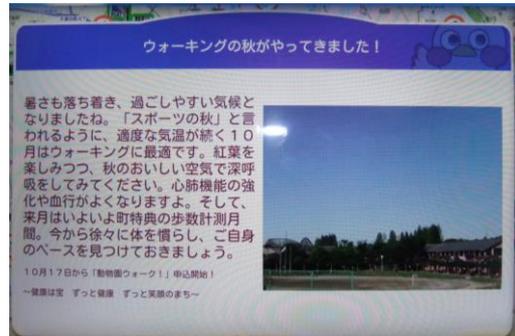
集団健診時に専用ブースを設けて職員が常駐し、歩数計の使い方の質問受付や歩数データ送信の啓発、新規申込の受付を行った。



様式 1

⑧ タブレット端末における応援メッセージ（令和元年10月～）

ウォーキングの継続性を促し脱落を防止するため、歩数データ送信用のタブレット端末上に応援メッセージを掲載し、毎月更新した。



⑨ 町独自特典の歩数計測月間（令和元年11月）

宮代町では平成30年度から11月をウォーキング強化月間として、一定歩数を達成した参加者に特典（表2）を設けた。参加者はこれを励みにコンスタントに日頃ウォーキングに取り組んでおり、施策によるアプローチが難しかった健康づくり無関心層もウォーキングによる健康づくりに取り組むきっかけとなっている。計測月間後もウォーキング習慣の継続を呼びかけている。

表2 宮代町独自特典の基準

11月1日～11月30日の 1日あたりの平均歩数	特典「クオカード」
8,000歩以上の方	2,000円分
5,000歩以上8,000歩未満の方	1,000円分

※基準に該当する方で健康診断を受診した方には、さらに500円分のクオカードを贈呈。

⑩ 秋のウォーキングイベント「動物園ウォーク！」（令和元年11月1日）

東武動物公園において健康運動指導士によるウォーキングイベントを開催した。正しい歩き方を学ぶことで、日々のウォーキングをより安全でより効果的なものとするを目的とし、平成30年度の参加者も対象とすることでフォローアップを兼ねた取組とした。講義と園内実習の組み合わせで実践性のあるものとし、配布資料に沿った指導により自身でも思い出しながら取り組むことの出来る内容とした。また、イベントの開催にあたっては、町食生活改善推進員協議会に事業協力を得た。



様式 1

⑪ アンケートの実施（令和2年1月）

参加者にアンケート調査を行い、事業参加前後における身体活動量や食事を含む生活習慣の変化をみる。

⑫ 国保加入者の医療費検証（令和2年2月）

参加者と対象群の一人当たりの医療費の差を検証する。

⑬ 町独自特典の贈呈（令和2年3月）

町独自特典の該当者を抽出し、特典を発送する。さらにウォーキングの啓発資料を同封し、継続的な取組を促す。

⑭ 春のウォーキングイベント「桜ウォーク」（令和2年3月）

町内のグラウンドにて桜並木を楽しみながら、健康運動指導士によるウォーキング実習を開催する。

⑮ 外部評価及び分析（令和2年3月）

医療費及びアンケート集計結果等をもとに、埼玉県立大学の関教授から助言を得て、本事業の報告書を作成する。

（2）健脚チャレンジ

みやしろ健康マイレージ事業参加者のさらなる健康づくりを目指すことを目的に、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団と連携して、運動や食生活の改善プログラムをスタートした。参加者39名のプログラム参加前後の身体測定・体力測定・血液検査・歩数・食生活の改善を数値化し、効果を確認しながら日頃のウォーキングによる健康づくりに取り入れることをねらいとしている。

① 事業前体力測定会（令和元年10月3日、7日）

効果測定として、身体及び体力測定を行った。その後、健康運動指導士による筋力トレーニングを実施。ウォーキングについてはプラス1,000歩の意識付けを行った。さらに、管理栄養士による食生活の改善に向けた取組として、バランスのよい食生活をベースとした積極的な野菜の摂取及び減塩の取組について講話を行った。

参加者には、秋のウォーキングイベント「動物園ウォーク！」の受講をすすめ、効果的な歩き方を身につけることを周知した。

○身体測定：身長、体重、BMI、腹囲、血圧

○体力測定：握力、長座体前屈、開眼片脚立ち、CS-30（椅子座り立ち30秒）、TUG（タイム・アップ・アンドゴー）

様式 1



体力測定の様子



運動実技



食生活の講話

② 管理栄養士による食事記録票を用いた食生活の助言（令和元年10月）

事前に提出された個々の食事記録票について、食事バランスガイドをもとに主食・主菜・副菜・牛乳及び乳製品・果物・嗜好品の6項目について摂取量の過不足を示した。また、個々の摂取状況に応じた改善のアドバイスを明記し、郵送にてフィードバックした。

The form is titled '食事記録票' and includes the date '11月2日(火)'. It is divided into three main sections: '朝食' (Breakfast), '昼食' (Lunch), and '夕食' (Dinner). Each section has a grid for recording food items and their quantities. The '朝食' section includes items like 'ごはん', '味噌汁', '納豆', '卵', 'バナナ', and 'りんご'. The '昼食' section includes 'ごはん', '味噌汁', '納豆', '卵', 'バナナ', and 'りんご'. The '夕食' section includes 'ごはん', '味噌汁', '納豆', '卵', 'バナナ', and 'りんご'. There is also a 'ポイント!' section with handwritten advice and a '行動記録' section with a checklist.

様式 1

③ 中間教室（令和元年11月28日、12月2日）

健康運動指導士による筋力トレーニングの実技を行った。配布資料に沿い、椅子やじゅうたん等を使った実技で、家庭でも簡単に行える内容とした。

また、返却済みの食事記録票をもとに、管理栄養士がバランスよく食べるための講話を行った。参加者個々の疑問点などをくみ取りながら、自身の課題や何を実践していくかを確認してもらった。



④ 血液検査（令和2年2月3日～7日）

公設宮代福祉医療センターにて、中性脂肪・LDL コレステロール・HDL コレステロール・HbA1c の4項目について血液検査を行う。結果はプログラム開始前に受診した特定健康診査の結果と比較検証を行うものとする。

⑤ 事業後体力測定会（令和2年2月6日、10日）

効果測定として、プログラム開始前に実施した身体及び体力について、同様の項目を測定する。

その後、健康運動指導士による運動実技を実施。さらに、食事記録票の提出をし、管理栄養士による食生活のふり返りを行う。また、生活習慣の変化を問うアンケートを実施する。

⑥ まとめ（令和2年3月5日）

身体測定・体力測定・血液検査・歩数・食生活について、プログラム前後の比較から得られた参加者全体の効果及び課題を参加者に報告する。また、個々の結果についてシートを用いて返却し、個人間・全体・基準値との比較を“見える化”して成果を確認する。

さらに、個人の課題や今後の取組について、運動及び食生活の助言をシートに記載しフィードバックするとともに、健康運動指導士、保健師、管理栄養士の相談ブースを設け、個々に沿った支援を行う。

様式 1

4. 取組の効果

今年度の取組は実施途中であり、データ等が揃い次第分析及び評価を行う。

(1) みやしろ健康マイレージ事業

① 若年層の健康づくり事業への参加

宮代町の健康づくり事業における従来からの課題としては、若年層や健康づくり無関心層の事業参加の低迷があげられる。今年度、子育て世代や働き世代が受ける各種健診の場を利用した事業PRを充実させたところ、参加者全体における60歳未満の割合は、平成30年11月末では15.5%であったのに対し、令和元年11月末では18.8%と、3.3%の増加につながった。

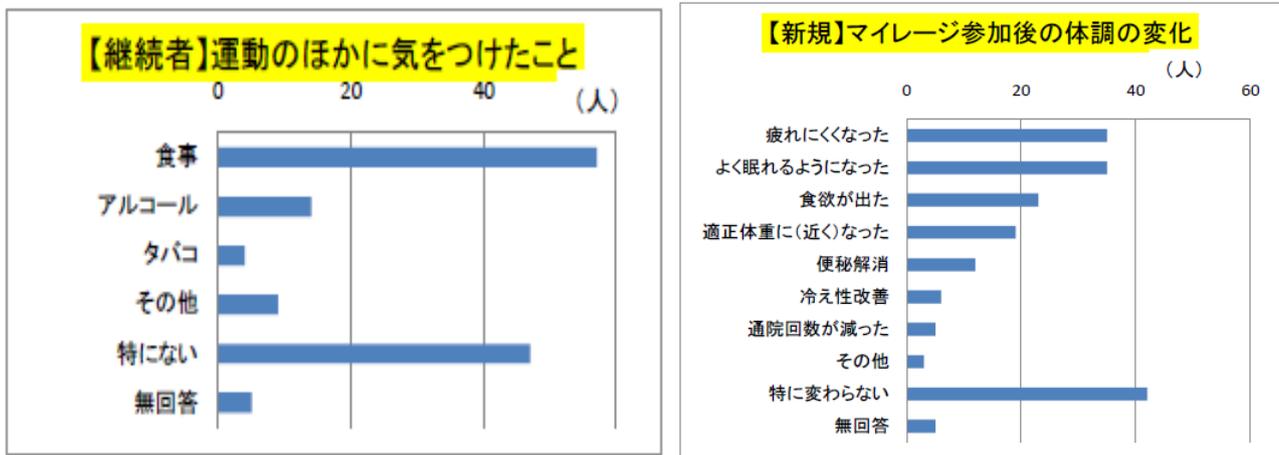
表3 みやしろ健康マイレージ事業参加者の内訳

	平成30年11月末時点	令和元年11月末時点
60歳未満	279人(15.5%)	429人(18.8%)
60歳以上	1,518人(84.5%)	1,852人(81.2%)
合計	1,797人(100%)	2,281人(100%)

② 生活習慣の改善効果

新規参加群及び継続参加群のそれぞれにおいて、歩数の変化や生活の変化をアンケートにて評価する。なお、自由記載欄を設け、ニーズに沿った事業運営に役立てる。

【参考：平成30年度の取組】アンケート結果（一部抜粋）



健康マイレージの感想、意見 ※要望には塗りつぶし

内 容
歩くことが苦にならなくなりちょっとした外出は歩きます。周囲にも参加している方がおり共通の話題で暇つぶしになります。なにか当たれば…期待せずに待って「動物園ウォーク！」に申込みましたが、雨天のためキャンセルしました。またウォーキング講座があれば是非とも参加したいと思います
もう少し特典があったらうれしいです。これからも頑張って歩こうと思います。
何時もウォーキングするよう心がけてます。特に参加した事で体を動かしたりウォーキングしたりすることは大事なことだとつくづく思いました。
このようなイベントがあると積極的に歩くようになるので、定期的にお願したい。
ジョギングが出来なくなったのでウォーキングは毎日続けたいです。以前は、町民ロードレース、ハーフ、新春マラソン等参加
たまったポイントをどうやったら使えるのか、方法を知りたい
ただ歩くだけだと続かないと思うので何か楽しみをつけて歩きたいかなと思っています。今は1万歩をクリアするのを目標にしています。コレステロールを下げるようにしています。
設置BOXにかざすのが楽しみです。近くのカスミでもできるように買い物棚りにもかざし、あと何歩で1万とがんばれます。最近知ったのですが、1万1千以上いかないと達成じゃないんですね。1万以上歩いたのになんでかな？思っていました。よく見てなかったの…。
登録ポイントを増やしてほしい。
健康の為、無理をせず続けたいと思います。又、クオカードがもらえる事も楽しみにしています。
今後も同様な事を企画してほしい。
歩いているだけで健康になり、クオカードがもらえるので、これからも励みになる様な企画をお願いします。
マイレージをインテグレーションする場所が増えたいが、もっと増やしてもらえるとさらに利便性が良くなるのでお願いしたい。

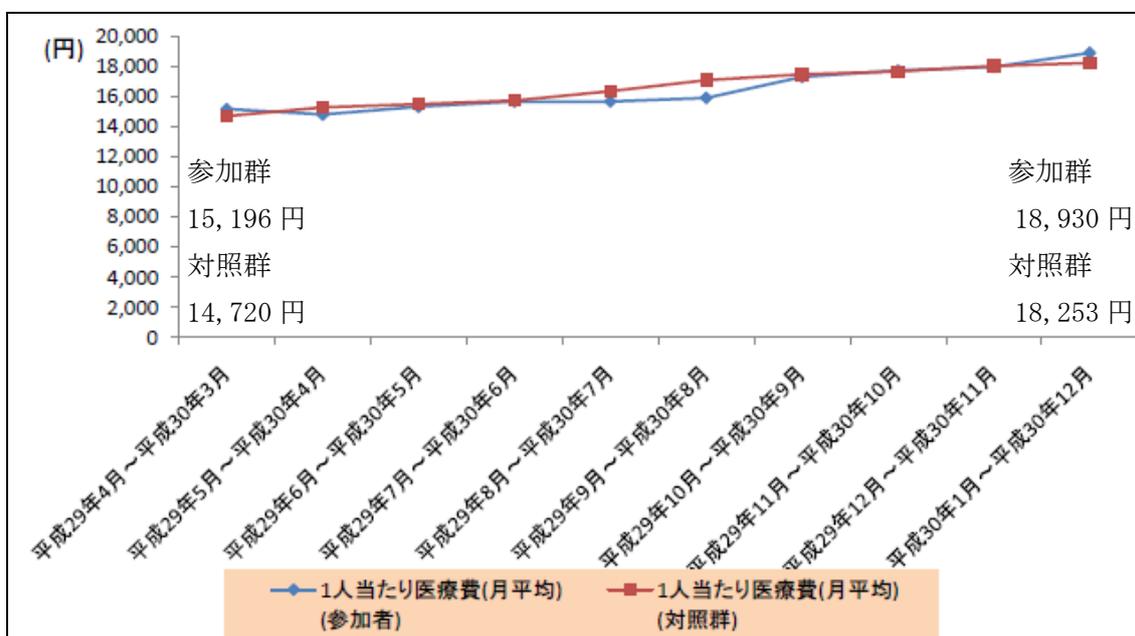
様式 1

③ 医療費抑制への効果

新規参加者及び継続参加者のそれぞれにおいて、参加群と対照群の一人当たりの医療費の差を検証する。国保連合会が作成する「(仮称)医療費データ分析マニュアル」を用いて、国保総合システムからデータを抽出し集計する。集計にあたっては、国保被保険者を対象とし、参加者1名に対し比較する対象は、年齢・性別・医療費が同等であることを考慮して3名を選定する。

平成30年度の取組では、新規参加者及び継続参加者それぞれにおいて、医療費抑制効果は見られなかった。この要因として、表2に示す町特典の対象期間中の平均歩数は1,000歩ほど増加が見られるものの、期間が終了すると活動量は元に戻ってしまう傾向にあり、活動量の増加を保つことができていないことがあげられる。今年度取り入れたタブレット端末上の応援メッセージや健脚チャレンジの効果が、医療費抑制につながることを期待したい。

【参考：平成30年度の取組】新規参加者の1人あたり医療費(月平均)の推移



様式 1

(2) 健脚チャレンジ

① 各測定項目の効果検証

身体測定、体力測定、血液検査、歩数、食生活についてプログラム参加前後の平均値、標準偏差、t検定を用いてデータを集計する。町職員にて統計的有意差を考慮した事業の効果や課題をまとめ、成果を町ホームページで公開する。

表4 プログラム開始前の状況（一部集計途中）

項目		男性		女性	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身体測定	体重 (kg)	59.2	5.72	53.2	5.32
	BMI	22.4	2.82	22.3	2.32
	腹囲 (cm)	84.6	8.6	85.4	7.9
	収縮期血圧 (mmHg)	133.8	12.85	126.7	17.69
	拡張期血圧 (mmHg)	75.0	9.84	69.1	12.92
体力測定	握力 (kg)	33.7	3.22	24.5	2.87
	長座体前屈 (cm)	25.3	10.49	36.6	7.30
	開眼片脚立ち (秒)	63.5	38.38	77.4	38.51
	CS-30 (回)	29.3	5.06	30.7	4.48
	TUG (秒)	5.2	0.53	5.7	0.74
血液検査 ※1	中性脂肪 (mg/dl)	99.2	23.20	93.5	45.37
	LDL コレステロール (mg/dl)	116.0	29.52	131.0	37.40
	HDL コレステロール (mg/dl)	63.3	9.07	75.8	34.11
	HbA1c (%)	6.1	0.92	5.8	0.60
歩数※2	1日当たり平均歩数 (歩)	9795.7	6037.5	6987.5	3606.8
食生活 ※3	主食 (%)	64.8	13.99	74.3	26.39
	副菜 (いもを除く) (%)	64.8	15.29	68.2	24.62
	主菜 (%)	123.7	35.6	115.1	30.93
	牛乳・乳製品 (%)	85.7	62.68	112.7	57.67
	果物 (%)	30.0	24.32	76.5	52.68
	嗜好品 (%)	342.9	224.4	238.7	215.82

※1 血液検査は、プログラム前の数値に特定健診等の結果を利用。

※2 埼玉県コバトン健康マイレージ管理者ツール参加者情報を利用。平成31年1月中の平均歩数を算出し、令和2年同月と比較する。

※3 適量を100%として充足率を算出。嗜好品は生活習慣病予防の観点から100kcalを適量として算出。

② 生活習慣の変化の検証

アンケートにて、参加後の変化について主観的評価を行う。

様式 1

5. 成功の要因、創意工夫した点

本事業は、企画・実施・評価において埼玉県立大学の関教授の協力により、効果的な事業展開ができた。

「がんばった人が、もれなくもらえる」という町特典に加え、住民が集まる場で事業を周知したことが、コンスタントに参加者が増え続けている理由であると考えられる。

6. 課題、次年度に向けて

(1) 継続性のあるウォーキングの促進

参加者が増加する一方で、「データ送信を忘れてしまう」という参加者もあり、歩数の増加だけでなく、長く続けることの効果等の周知を図るとともに、モチベーションを維持できるような働きかけを行い、参加者の継続した取組を促していく。

(2) 健脚チャレンジの拡充

各項目の効果検証から見えてきた課題を踏まえ、プログラムの実施回数や内容の質的向上を図る。さらに、プログラム参加者の増を見込んだ実施体制を整え、宮代町全体の健康力の向上を目指す。

(3) スーパー健康長寿サポーターとの事業連携

スーパー健康長寿サポーターへの認定を積極的に促し、様々な取組に協力を得ることで、行政と住民が協働した事業運営を行う。

7. 健康寿命

表 5

年度	男性	順位	女性	順位
平成 29 年度	17.69 歳	25 位	20.13 歳	47 位
平成 28 年度	17.42 歳	31 位	19.88 歳	54 位