

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 北本市

～もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日1万歩運動～

### (1) 取組の概要

市民全体の健康寿命の延伸と、医療費の抑制を目指し、埼玉県が実施している健康長寿埼玉プロジェクトにおいて、身体データが改善し医療費抑制が実証された健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施。

株式会社タニタと連携し、タニタ健康プログラムを導入することで、毎日の歩数、体重や体組成の変化、血圧の記録等日々の努力を“見える化”し、参加者のモチベーションを高めている。

また、セントラルスポーツ株式会社と連携し、専門トレーナーによる筋力トレーニング等の運動実技講習を開催する他、管理栄養士による栄養講座を実施し、身体データの改善アップを図っている。これらの講座の中にグループワークを取り入れることで、事業終了後も継続できるような仲間づくりとコミュニティづくりを目指し取り組んでいる。

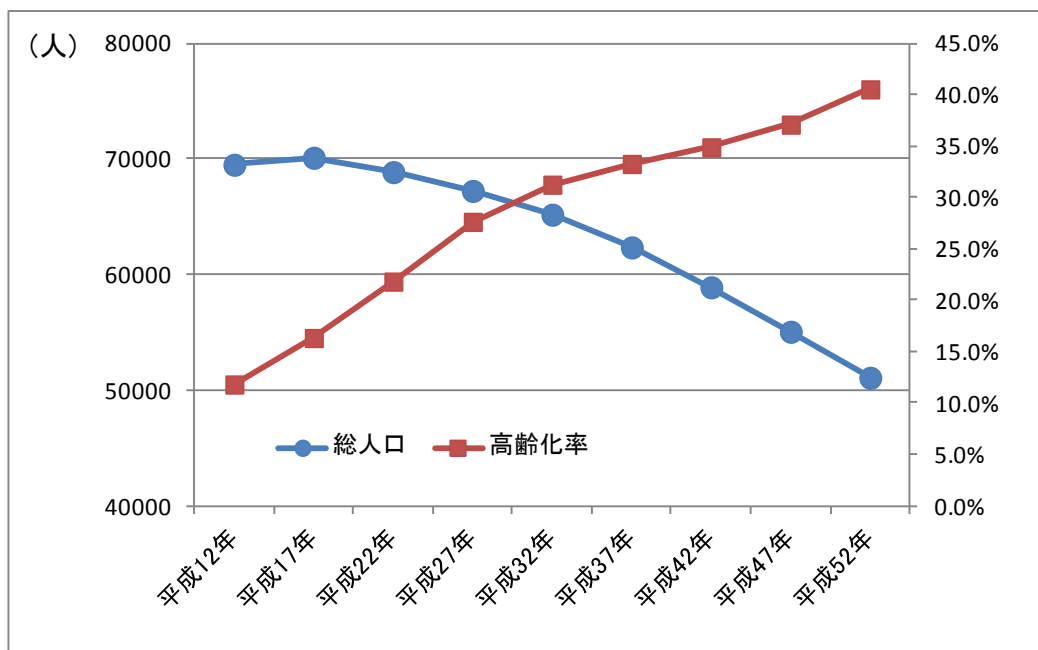
### (2) 取組の契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

本市の総人口は年々減少し、高齢化率は上昇を続ける見込みである。平成32年度には、総人口に占める65歳以上の割合が31.3%と推計される。

また、段階別人口の内訳を見ると、後期高齢者人口増加の伸び率が大きい。

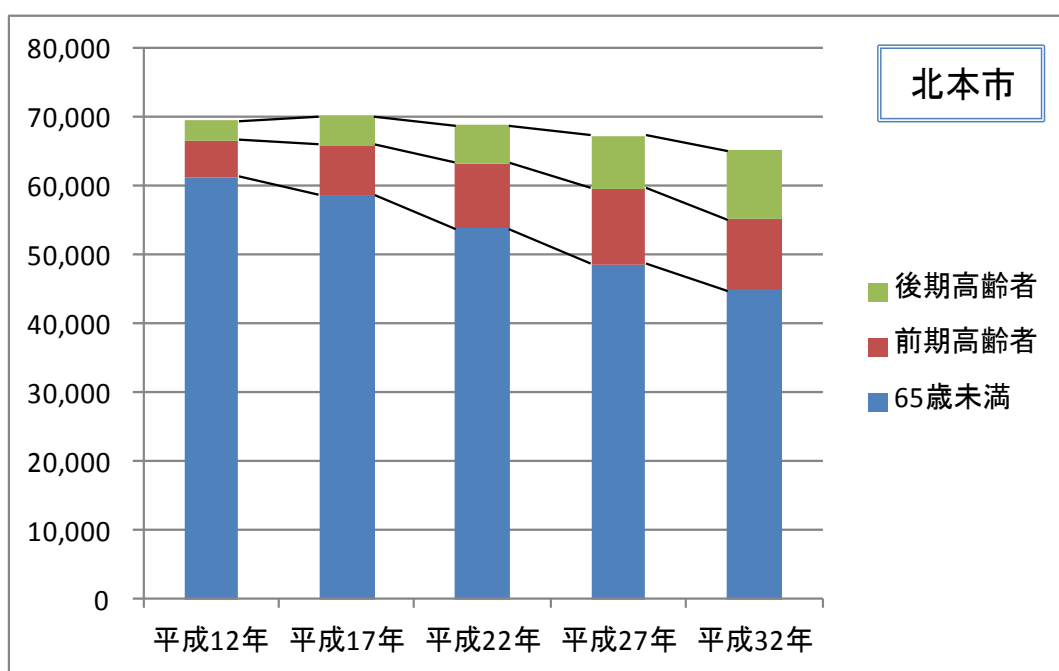
人口の推移と高齢化（北本市）



資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本人の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」

## 段階別人口の推移と将来推計（北本市）



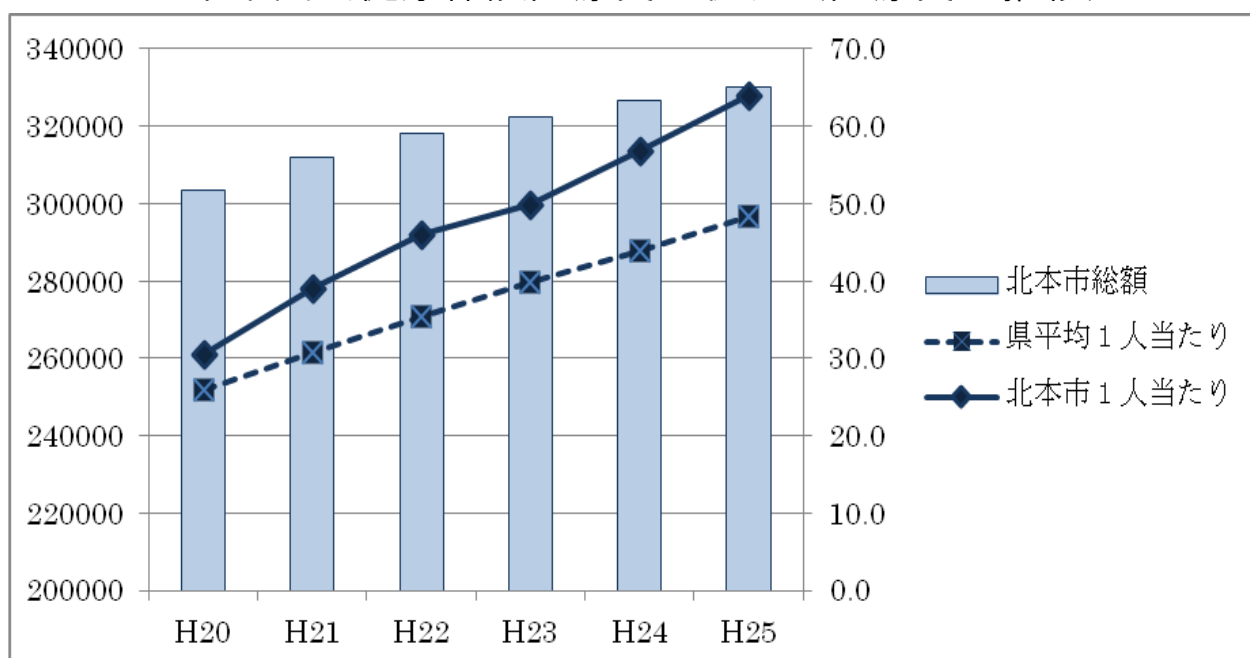
資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本人の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」

### (イ) 医療費の増加

北本市国民健康保険医療費の状況は、年々増加の一途をたどっている。県内市町村平均と比較して、増加率が著しいことがわかる。

### 北本市国民健康保険医療費の状況（医療費の推移）



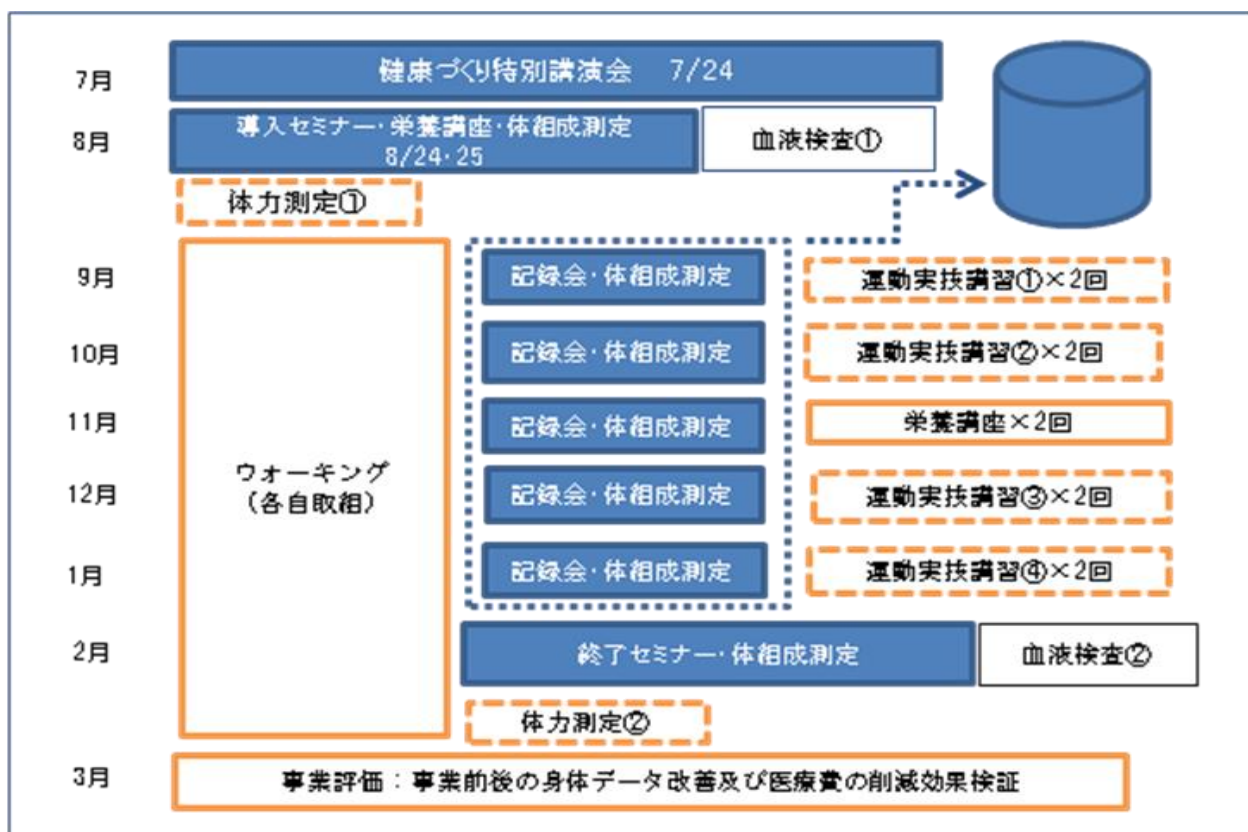
(ウ) 「もっと歩こう もっと知ろう きたもと 健康ウォーキングマップ」の作成

市内でのウォーキングを取り入れた健康づくりを推進していくために、平成15年度に作成したウォーキングマップをリニューアルし、積極的活用を検討していた。市内8コースのウォーキングマップを作製した。

(3) 取組の内容

事業名	もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度
	平成27年度
予 算	7,340千円 ・委託料（データ管理、運動実技講習、血液検査） 4,319千円 ・備品購入費（体組成計、血圧計等） 2,428千円 ・賃金 124千円 ・報償費 4千円 ・需用費 2千円
参加人数	130人
期 間	平成27年度～平成29年度
実施体制	市役所を拠点として実施。（体力測定のみ体育センターで実施）

〈事業全体の流れ〉



### ①市内コミュニティ協議会、自治会役員会への事業説明及び協力依頼（6月）

コミュニティ協議会、自治会役員会へ出向き、事業説明及び協力依頼を行った。参加コミュニティを募るものの希望なし。

### ②「健康づくりデビューのための特別講演会」の開催及び参加者の募集

（平成27年7月）

広報、ポスター、チラシでの周知の他、本事業について広く周知するために、タニタのネームバリューを生かした「健康づくりデビューのための特別講演会」を開催した。「タニタ職員が成功した健康づくり実践法」をテーマとしたタニタ管理栄養士による講演の他、本事業について紹介し参加申し込みを行った。

また、広報紙や駅、公民館、関係団体へのチラシの配布により募集を行った。

### ③参加者の決定（平成27年8月）

130名定員のところ228名の申込みがあり、定員をはるかに超えたため、抽選により参加者を決定し参加決定通知を送付した。併せて参加決定者には、同意書、運動開始前のセルフチェックリストを作成し送付。

### ④導入セミナー、栄養講座、体組成測定、血液検査の実施（平成27年8月）

導入セミナーとして市職員より目的、内容等事業説明を行った。併せて本市の高齢化の現状や健康寿命の推移等についても説明し、本事業の目的を参加者と共有した。

その後、タニタ管理栄養士による「食事を中心とした生活習慣改善のアドバイス～身体データの改善効果を高めるために～」をテーマとした栄養講座を実施し、その中でセルフチェック健康宣言シートを利用して各々6か月後の目標を設定した。

その他、初回セミナー生活チェック（アンケート）の実施、活動量計、カラダカルテの使用法、測定結果の見方についての説明を行う。

また、体組成測定、血液検査を実施し、参加者の事業開始前のデータをとった。

### ⑤ウォーキングの実施（平成27年8月～）

活動量計をつけてのウォーキングの実施（各自）

### ⑥体力測定（事業前）の実施（平成27年9月）

早足歩行速度、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、握力の5項目について体力測定を実施した。

### ⑦第1回運動実技講習、記録会、体組成測定の実施（平成27年9月）

「自分のカラダを知ろう」をテーマに、歩くための基本となる姿勢改善と、筋トレの導入として、呼吸の仕方、姿勢、意識の向け方の指導を行った。筋トレの実施記録票を配付し、自宅でも筋トレが実施されるようプログラムの提案を行った。

また、インターネット環境がない人のために、1か月間の測定結果をプリントアウトして返却し、日々の努力を“みえる化”した。

その他、血液検査、体力測定の結果を返却し、検査データの見方については市保健師より、体力測定の結果については、運動実技講習インストラクターから説明を行い、6か月後にこれらの結果が改善されるよう動機づけを行った。

### ⑧第2回運動実技講習、記録会、体組成測定の実施（平成27年10月）

「きれいに歩こう」をテーマに、正しい歩き方についての実習、運動強度を前回よりアップさせた筋トレを行った。第1回と同様に、1か月間の測定結果をプリントアウトして返却した。

### ⑨栄養講座、記録会、体組成測定の実施（平成27年11月）

「食事とカラダの関係を知ろう～身体づくりのための食事～」をテーマに、市管理栄養士による栄養講座を行った。身体データ改善のためには、ウォーキングと筋トレ、食事を組み合わせることが大切な理由を、食事と身体の関係から説明し、運動だけでなく、食生活改善にも取り組むよう促した。

また、モチベーション維持のために、導入セミナーでのセルフチェック健康宣言シート6か月後の目標を振り返り、進捗状況の確認を行うとともに、参加者の実施状況（平均歩数と割合）を中間報告した。

講座の中で、これから迎える寒い季節を乗り切るため、また事業終了後も継続できるような仲間づくり及びコミュニティづくりを視野に入れ、グループワークを取り入れた。1万歩を達成している人が工夫していること等を自由にディスカッションしてもらい、全体で共有するために数名に発表してもらった。

引き続き、1か月間の測定結果をプリントアウトして返却し、今後の取り組みの留意点についてアドバイスを行うとともに、運動プログラムの提供を行った。

スマートフォンやパソコンでの取組成果の確認方法や、タニタが提供するレシピの活用、セントラルスポーツが開設した筋トレプログラムのサイト紹介を、パソコンを用いて紹介した。

### ⑩第3回運動実技講習、記録会、体組成測定の実施（平成27年12月）

「気持ちよく長く歩こう」をテーマに、効果を出すための歩き方と筋力アップのための実技講習を行った。事業が後半に向かうため、強度を高めるためのトレーニングにステップアップした。

セントラルスポーツと事業終了後も継続できるような仲間づくりとコミュニティづくりという視点を共有し、第3回目より運動実技講習の中でもグループワークを取り入れインターバルの時間を利用したディスカッションの時間を設けた。

最後に、市の自主グループである「歩こう会」の会長より会の紹介をしていただき、事業終了後にウォーキングを継続するための場として情報提供をした。

また、全体の達成度と自分の状況を把握してもらうために1万歩を達成している人を掲示し、モチベーションの継続を図った。

1か月間の測定結果をプリントアウトして返却し、今後の取り組みの留意点についてアドバイスを行うとともに、運動プログラムの提供を行った。

#### ⑪第4回運動実技講習、記録会、体組成測定の実施（平成28年1月実施予定）

「疲れを残さない歩き方」をテーマに実施予定。筋トレ、グループワークも引き続き実施予定。1万歩を達成している人の掲示、1か月間の測定結果をプリントアウトとして返却予定。

#### ⑫終了セミナー、栄養講座、体組成測定、血液検査の実施（平成27年2月実施予定）

初回セミナーで作成したセルフチェック健康宣言シートを利用し、各々6か月後の成果の確認と事業終了後の食生活等についてタニタ管理栄養士より講演予定。

また、事業実施前と実施後の評価をするために、体組成測定、血液検査、終了セミナー生活チェック（アンケート）を実施予定。

#### ⑬体力測定（事業後）の実施（平成28年2月実施予定）

早足歩行速度、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、握力の5項目について体力測定を実施予定。

#### ⑭記録の集計（随時）

記録会での記録を集計し、月ごとの歩数、体重の変動等健康チェックデータをまとめる。月ごとの歩数については、順位付けを行い、1万歩を超えた人については掲示。

#### ⑮結果の分析（2月～3月）

記録、血液検査結果、体力測定結果等の集計結果を大東文化大学と共同で分析予定。

また、生活習慣チェックアンケートについても事業前後の比較をし、行動変容の評価を行う予定。

#### ⑯報告会の開催（3月実施予定）

参加者及び次年度参加希望者を対象に、事業の成果について報告会を実施予定。事業終了後もウォーキング、筋トレ、望ましい食生活の実践に結び付くような内容としたいと考える。

また、報告会の中で、健康長寿サポーター養成講座を実施予定。

### （4）取組の効果

#### ①事業成果の検証

歩くこと、食生活改善、筋力トレーニングの実施による健康増進の効果について、体力測定、血液検査の結果から検証予定。

#### ②医療費の検証

参加群と対象群の医療費データを用い、1人当たりの1か月の医療費を比較予定。また、参加群の医療費の前後差も検証予定。

## **(5) 成功の要因、創意工夫した点**

### **①民間の活用**

タニタ健康プログラムを導入することで、毎日の活動の記録や身体の変化を“見える化”することができた。参加者は自分の変わる身体や成果を見ることで、モチベーションを維持することができる。また、タニタのネームバリューで多くの市民に興味を持ってもらうことができた。

運動プログラムについては、セントラルスポーツに委託。専門性の高いトレーナーからの指導により、効果的な運動実技講習を実践することができた。セントラルスポーツとは適宜打ち合わせを行い、事業を成功に導くための実施方法について検討及び共通認識を図っている。

### **②WEBでの公表**

参加者は、自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンからプログラム専用サイト“からだカルテ”にログインし、自身のデータをグラフ化したものやタニタ社員食堂のレシピ、健康コラム等を閲覧することができる。これにより成果を日記のように見ることができ、モチベーションの継続につながる。

また、セントラルスポーツが開設したサイトの中で、筋トレプログラムを提供するとともに、応援メッセージを掲載した。

その他、市ホームページでも専用ページを作成し、活動内容を公開している。事業の結果についても公開予定。

### **③きめ細かなフォローアップ体制**

タニタ健康プログラムを導入するだけでなく、月1回の運動実技講習または栄養講座を実施し、きめ細やかにフォローアップを行っている。集団としての途中経過の報告や個人を順位づけることで、参加者同士の仲間意識あるいは競争意識を高めモチベーションの維持を図った。

また、市職員が介入することで、参加者の様子の把握をし、参加者と関わる中で、事業終了後のコミュニティづくりを模索、プログラムを調整しながら進めている。

### **④市役所を拠点として実施**

北本市役所は、平成25年度に建て替えを行い、入口付近にガラス張りの展示ホールがある。月1回の運動実技講習をこのホールで実施することにより、市職員及び手続きに訪れた市民へのアピール（事業の見える化）につながった。市職員の意識づけ及び次年度以降の参加者の拡大につながると考える。

### **⑤庁内の連携体制**

事業について広く周知するために、秘書広報課の協力を得て、注目記事の一つとして広報掲載したり、ホームページに専用ページを作成したりした。医療費の検証については、保険年金課と連携し検証を進める予定。

## ⑥地域ボランティアの協力

市の自主グループである「歩こう会」、「悠歩会」の協力により、事業終了後もウォーキングを継続するための場として情報提供させていただいた。参加者の中に歩こう会会長、スーパー健康長寿サポーターの認定者、食生活改善推進員を含め、運営についてアドバイスを仰ぐ。

## ⑦新たな自主組織の育成

次年度以降事業を継続するにあたり、事業協力をしてくれるボランティアを募る予定。計測補助や、継続のためのアドバイザーとして活躍していただきたいと考えている。

## ⑧ 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、大東文化大学琉子教授の助言を受け実施した。的確なアドバイスをいただくことで、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめるための見通しをたてることができた。また、今後改善すべき点や課題を明確化するためのアドバイスをいただき、次年度の事業計画に反映したいと考える。

## (6) 課題、今後の取組

### ①予算、マンパワー、会場の不足

今年度は、現在の体制から、参加者数を130名定員としたが228名を超える申し込みがあり抽選となった。今後は、参加を希望する人が全員受け入れられるような体制を整えていくことが望ましい。

### ②専用サイトの活用が不十分

タニタ健康プログラムの特徴として、自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンからプログラム専用サイト“からだカルテ”にログインし、自身のデータをグラフ化したものを閲覧することができる。しかし、実際にからだカルテを活用できている人は少ないと思われ、多くの参加者は、市が毎月プリントアウトして返却する紙ベースの結果のみを活用している。からだカルテ活用についてのレクチャーを強化する必要がある。

### ③コミュニティづくり

健康づくりを地域に浸透させていくためのコミュニティづくりについて模索中。次年度に向けて、体組成計の設置場所等を含めたコミュニティづくりについて更なる検討が必要。