

健康長寿に係る先進的な取組事例

鶴ヶ島市

～地域でスクラム！健康運動事業～

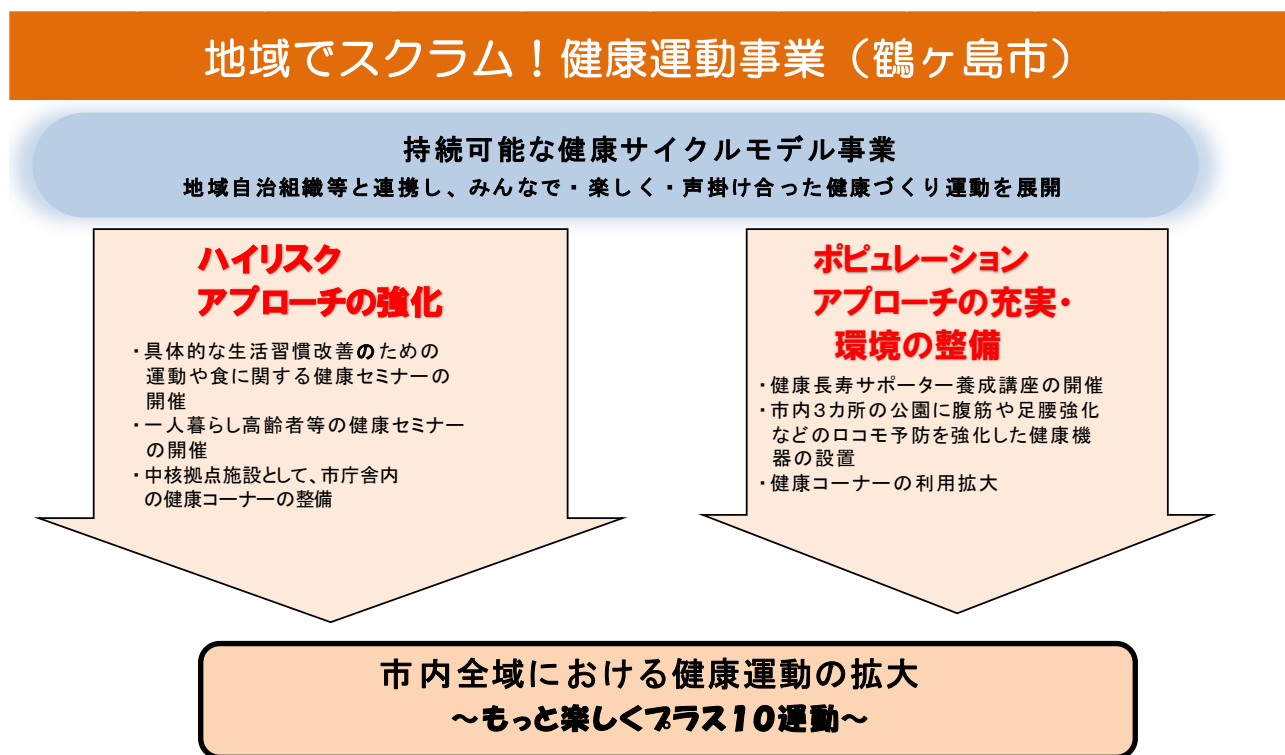
(1) 取組の概要

本市では、地域で声掛け合って市内全域に広げる健康運動事業として、平成26年度から平成28年度までの3年間において地域でスクラム健康運動事業を実施している。

平成26年度（初年度）は、①地域活動を活用した持続可能な健康づくりの仕組みづくり②市内全域における健康運動の拡大をねらいとした。このため、健康づくり環境整備として、市内6カ所の市民センターに通信機能をもった全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーを設置し、タニタ健康プログラム導入により健康行動や効果を「見える化見」した。また、自治会や地域支え合い協議会等の地域団体と連携し、「今より1日1,000歩、多く歩こう」を目標としたモデル事業を実施した。

事業2年目となる平成27年度は、初年度事業を基盤として、健康コーナーや参加人数を拡大し、市内全域での健康運動の浸透・定着を図る。

◎地域でスクラム健康運動事業の概要

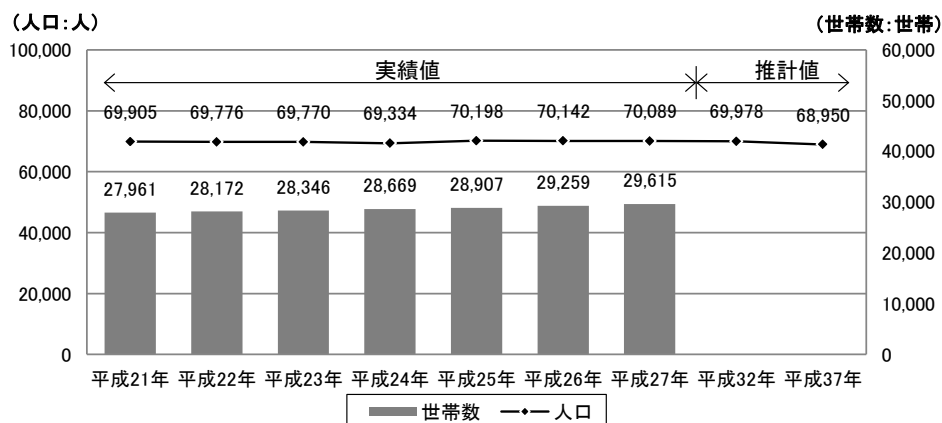


(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

①人口及び世帯数

本市の人口は、平成21年以降、約7万人で横ばいの状況が続き、平成27年は、70,089人となっている。一方、世帯数を平成21年と平成27年で比較すると、1,654世帯増加しており、核家族化の進展が伺える。

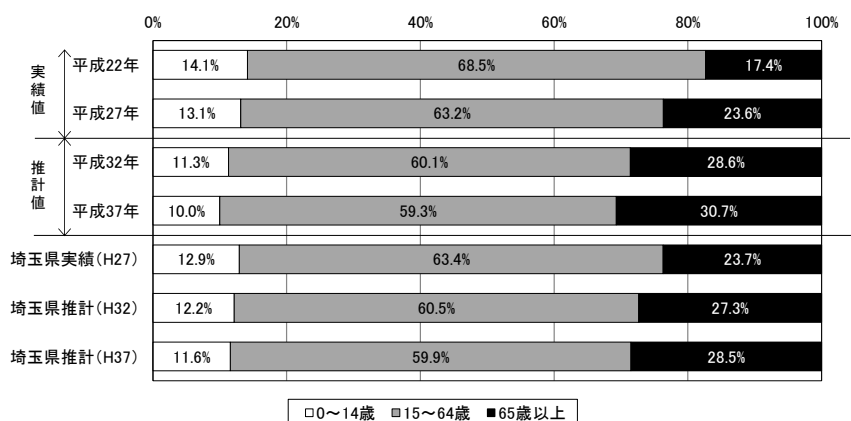


資料：埼玉県町(丁)字別人口調査、各年1月1日

②人口構成の推移・高齢化率

年齢3区分の推移を見ると、0歳～14歳の「年少人口」が減少し、65歳以上の「高齢人口」が増加している。特に、平成27年では、高齢化率が23.6%となっており、本市においても少子高齢化が顕著に表れている。

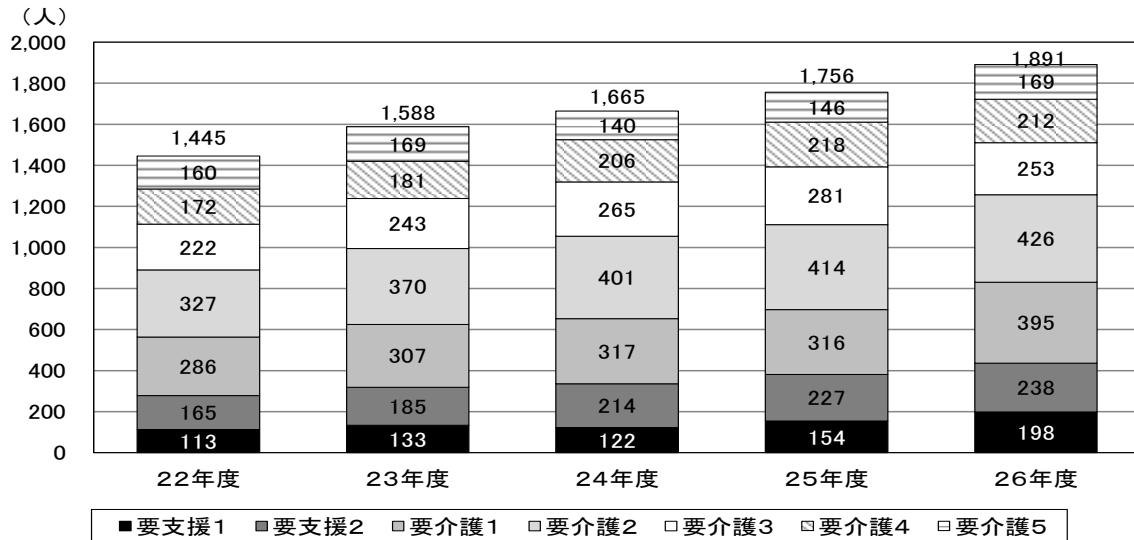
また、人口推計の結果を見ると、平成37年では県平均に比べ、年少人口の割合は減少し、逆に高齢人口の割合は増加となり、高齢化率は30.7%と推計されている。



(資料：埼玉県町(丁)字別人口調査、各年1月1日、「埼玉県の将来人口の推計(埼玉県資料)」)

③要介護認定者等の状況

本市の要介護認定者数は増加傾向にあり、平成26年度は1,891人と平成22年度に比べ446人増加している。特に要介護1、要介護2の方が大きく増加し、増加人数の約半数を占めている。



(イ) 各市民センター、市役所、市民活動推進センターを拠点とした健康づくり

本市は面積 17.73 ㎏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・文化活動が活発に行われている。身近で歩いて行ける市民センターと連携し、「今より 1日 1,000 歩多く歩こう」をねらいとして市内全域で健康運動事業を展開している。また、平成 27 年度は新たに、市役所ロビー、市民活動推進センターに健康コーナーを整備した。



(3) 取組の内容

| | |
|------|---------------|
| 事業名 | 地域でスクラム健康運動事業 |
| 事業開始 | 平成26年度 |

| | 平成27年度 | 平成26年度 |
|------|--|--|
| 予 算 | <u>73,260 千円</u> ・庁舎健康コーナー整備費 1,004 千円 ・フェリカ対応歩数計 519 千円 ・健康セミナー及び事業評価 1,404 千円 ・健康運動器具設置事業 17,270 千円 ・健康運動啓発手帳の印刷 18,360 千円 ・健康運動啓発手帳のカバー33,264 千円 ・一人暮らし高齢者等運動指導 40 千円 ・血圧計用椅子 7 千円 ・健康プログラム運営費用 1,296 千円 ・健康管理消耗品 96 千円 | <u>8,440 千円 (実績)</u> ・測定機器導入設定費用 972 千円 ・体組成計 (6) 3,539 千円 ・体組成計プリンタ (6) 363 千円 ・血圧計 (6) 1,771 千円 ・血圧計用椅子 (6) 31 千円 ・健康コーナー用パーテーション 87 千円 ・フェリカ対応歩数計 972 千円 ・フェリカライダーリーダー 648 千円 ・健康管理コーナー整備消耗品 57 千円 |
| 参加人数 | モデル事業参加者 400 人 一人暮らし高齢者等 60 人 ハイリスク対象者 30 人 | モデル事業参加者 300 人 一般健康コーナー利用登録者 1,333 人 |
| 期 間 | 平成27年4月～平成28年3月 | 平成26年7月～平成27年3月 |

① モデル事業継続及び新規参加者募集 (5月～6月)

- 平成27年度新規参加者募集 200人
- 平成26年度からの継続参加者 200人

②健康コーナー (全自動血圧計・体組成計・カードリーダー) の増設 (6月)

- ※H26年度設置：各市民センター6か所
- H27年度設置：市役所ロビー、市民活動推進センター

③モデル事業のプログラム作成 (4月～5月)

※市内6市民センターを会場として、巡回により同様の講座を開催する。

- 1回目4月中旬 測定会 (継続参加者) 【1回×6会場】
- 2回目6月中旬 新規参加者座オリエンテーション (身体計測、健康長寿サポーター養成講座など) 【1回×6会場】

※以後の講座は新規・継続者を合同で実施

- 3回目7月上旬 健康セミナー (食事編) ・測定会 【1回×6回会場】
- 4回目9月上旬 健康セミナー (運動編) ・測定会 【1回×6回会場】
- 5回目10月上旬 みんなで歩こうウォーキング・測定会 【1回×2会場】

| | | |
|----------|-------------------|----------|
| | 測定会のみ | 【1回×1会場】 |
| 6回目 1月中旬 | みんなで歩こうウォーキング・測定会 | 【1回×2会場】 |
| | 測定会のみ | 【1回×1会場】 |
| 7回目 1月中旬 | 測定会 | 【1回×6会場】 |
| 8回目 2月中旬 | 成果報告会 | 【1回×6会場】 |

④一般の健康コーナー利用者拡大への取組（7月）

○測定記録ができるスクラム手帳を作成し、健康コーナーの利用を周知した。



スクラム手帳

⑤市イベントにおける健康コーナーの出店

関係各課と連携し、体組成計等の健康機器を設置した健康コーナーを出店し、地域でスクラム健康運動を周知した。

○春のスポーツフェスティバル

⑥民間企業との連携

○株式会社タニタと協定により、市民の健康づくり運動を推進している。

○送信された歩数・血圧・体組成計、アンケートにより事業評価を行っている。

⑦参加者へのフィードバック（平成28年2月）

最終講座（8回目）において、グループワーク等で成果や地域で声掛け掛け合って進める健康づくり運動について、意見交換を行う。また、全体成果についても公表する。全体評価については、広報やホームページ等で公表する。

⑧市内近隣公園健康遊具設置（10月～平成28年1月）

地域でスクラム健康運動の拡大及びロコモ予防運動の展開を目的として、市内3カ所の近隣公園に健康遊具を各6基設置する。

（4）取組の効果

①地域の繋がりの効果

同じ歩数計を持ち、地域全体で取り組むことにより、健康づくり運動への連帯感が生まれた。参加者の中から、地域での一体感があるとう声が多くあった。また、地域の仲間や、家族で参加していることで、良い意味での競争意識や励まし合いが生まれ、歩数が少ない日は、いっしょに歩いて歩数を増やしている。

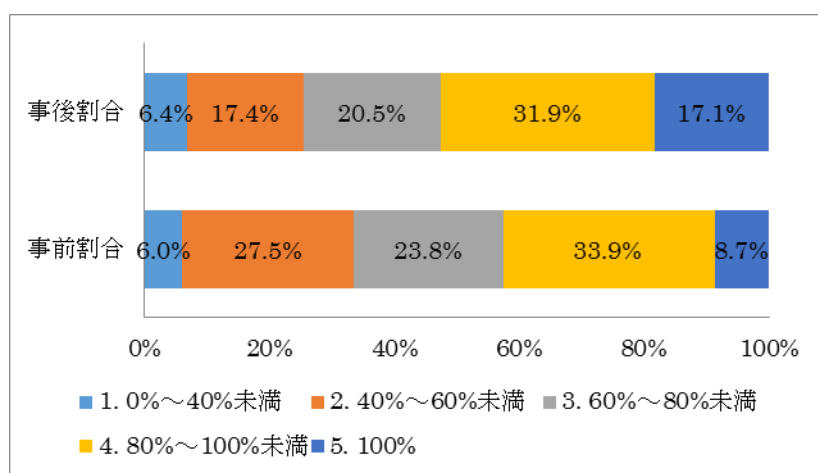
また、今年度は、地域支え合い協議会等と連携して、一人暮らし高齢者等を対象として、講座を2会場で実施しており、健康づくり運動を通じて地域の繋がりが深まっている。

②生活習慣改善効果

平成26年度歩数計を持っていることで、身体活動への意識が高まり、ウォーキング行動へと繋がっており、健康づくりの意識が高まっている。平成26年度の地域でスクラム健運動結果報告書では、「定期的に運動を行っていく自信（100%ある）」は、事前回答が8.7%であったが事後回答では17.1%と増加している。

◎定期的に運動を行っていく自信

| | 1. 0%～40%未満 | 2. 40%～60%未満 | 3. 60%～80%未満 | 4. 80%～100%未満 | 5. 100% | 未回答除く合計 | 未回答 (割合は総合計に対する%) | 総合計 |
|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|---------|----------------------|-----|
| 事前回答数 | 18 | 82 | 71 | 101 | 26 | 298 | 2 | 300 |
| 事前割合 | 6.0% | 27.5% | 23.8% | 33.9% | 8.7% | | 0.7% | |
| 事後回答数 | 19 | 52 | 61 | 95 | 51 | 278 | 6 | 284 |
| 事後割合 | 6.4% | 17.4% | 20.5% | 31.9% | 17.1% | | 2.1% | |



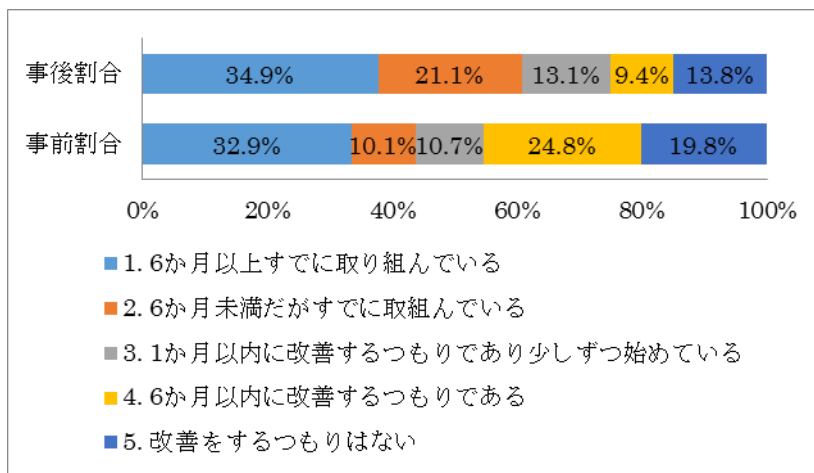
出典：平成26年度地域でスクラム結果報告書

また、「健康維持のためには、食生活改善をしてみようと思うか」の間では、「6か月以上すでに取り組んでいる」「6か月未満だがすでに取り組んでいる」の合計で

は、事前回答では 43%、事後回答では 56%と増加している。

◎健康維持のためには、食生活改善を試みようと思うか

| | 1. 6か月以上すでに取り組んでいる | 2. 6か月未満だがすでに取り組んでいる | 3. 1か月以内に改善するつもりであり少しずつ始めている | 4. 6か月以内に改善するつもりである | 5. 改善をするつもりはない | 未回答除く合計 | 未回答 (割合は総合計に対する%) | 総合計 |
|-------|--------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|----------------|---------|----------------------|-----|
| 事前回答数 | 98 | 30 | 32 | 74 | 59 | 293 | 7 | 300 |
| 事前割合 | 32.9% | 10.1% | 10.7% | 24.8% | 19.8% | | 2.3% | |
| 事後回答数 | 104 | 63 | 39 | 28 | 41 | 275 | 25 | 300 |
| 事後割合 | 34.9% | 21.1% | 13.1% | 9.4% | 13.8% | | 8.3% | |



出典：平成26年度地域でスクラム結果報告書

(5) 成功の要因、創意工夫した点

①地域で声掛け合った健康運動事業としたこと

参加募集は一般募集に併せて、自治会等や地域支え合い協議会、PTA連合会等の団体を通じて周知募集した。また、講座においても各市民センターの歩数ランキングや参加の声等を伝え、お互いに楽しく取り組めるよう工夫した。

②個人のデータを「見える化」したこと

歩数・血圧・体組成計結果については、自宅パソコンやスマートフォンで、みることができることから、使用方法等について、オリエンテーション等や測定会等で周知した。また、パソコンが使用できない方は一般の健康コーナー利用者のために、測定結果が記録できるスクラム手帳を作成し配布した。

③健康づくりが継続できるモデル事業プログラムの実施

健康づくりを継続して実施できるように月1回程度の講座を開催した。広報担当と連携し、事業の開始から経過等を毎月広報に掲載し、事業周知や個人の取組の紹介を行った。また、各公民館の健康コーナーに健康情報や歩数ランキング等を掲示した。

④健康マイレージ事業の創設

健診（検診）の受診や健康づくり関連事業に参加することで、ポイントを付与し、貯まったポイントは、登録事業所で使用できるクーポン券と交換する「健康マイレージ事業」を平成27年度にスタートした。地域でスクラム健康運動事業参加や健康コーナー利用についてもポイントを付与し、健康運動の拡大浸透を図った。

(6) 課題、今後の取組

①健康づくり運動の拡大・定着

地域でスクラム健康運動は計画の1年目・2年目で、健康づくり運動の仕組みの創出と健康コーナーや健康遊具の設置の健康づくり環境を整備してきた。今後は、これまで整備した健康コーナーや近隣公園での健康遊具を基盤として、更なる健康運動の拡大・定着を図ることが課題である。