

健康長寿に係るイチオシ事業

羽生市

～コロナ禍での羽生市健康チャレンジ事業～

(1) 事業概要

羽生市では、市民一人ひとりが笑顔あふれ、楽しく心豊かな生活を送るために、そして生涯を通じて健康であるよう「生涯を 笑顔で 楽しく 健康に！」を基本理念に掲げ、羽生市健康づくり計画を策定し、自主的な生活習慣改善と継続して健康づくりに取り組めるような環境づくりを目指している。

平成 26 年度より実施している「羽生市健康チャレンジ事業」は、特定健診や各種がん検診、体力づくりのほか、市が主催する健康講座、介護予防事業等の対象事業へ参加した者に対してポイントを付与し、そのポイントの合計が基準を満たした場合に達成賞の記念品を交付することにより、市民一人ひとりが実践的に健康づくりに取り組むよう動機付けを行うとともに、市民の健康に関する意識向上を図り、正しい生活習慣を身につけることを目的としている。しかしながら、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、各種健康講座・事業が中止となり、ポイントが付与されないことから、各種健（検）診の受診勧奨や、密を避け各自で取り組める健康づくりの提案に力を入れ、外出自粛により身体機能の低下やストレスをためこむことがないよう働きかける。

(2) 契機

(ア) 健（検）診受診率の低迷

羽生市の特定健康診査受診率は、埼玉県全体の受診率よりわずかに高いが、約 40% と決して高いと言える水準ではない。また各種がん検診受診率においては、羽生市の死因の第 1 位が悪性新生物であるにも関わらず、県内でも低い水準にある。そのため、関係各課と協力し、受診率向上の対策を講じる必要性は高い。

特定健康診査受診率の年次推移

(年度)

	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
羽生市	32.8%	35.5%	37.6%	38.8%	41.9%	40.9%	41.7%	42.3%
埼玉県	33.1%	34.5%	35.5%	37.2%	38.6%	38.9%	39.6%	40.3%

資料：特定健診・特定保健指導保険者別実施状況（法定報告）

がん検診受診率の年次推移

(年度)

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28
胃がん	3.0%	2.8%	2.4%	1.9%	5.4%	5.8%	3.4%	5.4%
肺がん	3.4%	3.4%	2.8%	2.4%	6.9%	6.6%	4.0%	3.7%
大腸がん	13.2%	13.6%	17.0%	11.2%	24.9%	25.0%	10.7%	8.1%
子宮頸がん	18.0%	14.0%	14.4%	8.8%	25.4%	23.3%	12.0%	13.2%
乳がん	18.2%	11.0%	8.5%	9.8%	32.1%	34.4%	18.7%	19.1%

資料：地域保健・健康増進事業報告

1) 「子宮頸がん検診」は、平成24年度までは、「子宮がん検診」として調査。

2) 平成25年度以降の受診率は、40～69歳（胃がんは平成28年度以降50～69歳、子宮頸がんは20～69歳）を対象として算出。

(イ) 健康寿命の延伸

羽生市の男性の健康寿命は県平均を下回っており、羽生市健康づくり計画では、健康寿命の延伸も課題となっている。市民が健康寿命を延ばすためには、壮年期（40～64歳）から健康的な食生活と運動を習慣化し、実践することが重要である。

様式 1

年 度	男		順位	女		順位
	羽生市	埼玉県		羽生市	埼玉県	
H 3 0	17.53 歳	17.64 歳	40 位	20.48 歳	20.46 歳	33 位
H 2 9	17.45 歳	17.57 歳	38 位	20.40 歳	20.36 歳	30 位

(ウ) 医療費の抑制

羽生市の国民健康保険加入者 1 人当たりの医療費は、埼玉県内市町村の平均と比較すると高くなっており、県内でも 63 市町村中 42 位（平成 29 年度）である。（令和元年度埼玉県の「健康指標総合ソフト」より）

医療費抑制のためには、国保・後期高齢者医療制度の健全な財政運営の観点からも、市民の健康づくりに対する意識改革をすすめ、行動変容を促す仕組みづくりが必要である。

(3) 内容

事業名	コロナ禍での羽生市健康チャレンジ事業
事業開始	平成 2 6 年度
事業概要	市民の健康意識及び健（検）診受診率の向上を図り、市民の健康の保持増進を目的とする。
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅で出来る取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> 外出自粛期間中を始め常日頃から、自宅で出来る健康体操（羽生市健康運動普及推進員による体操、百歳体操、ムジナもん体操等）を市のホームページにて公開し、自主的な活動を促した。 <p>②がん検診時の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> 例年より集団がん検診の日数や時間を増やし、1 回あたりの受診人数を少なくした。 受付時に非接触型体温計による検温、アルコール消毒液の設置、問診票による健康チェックを行うなど感染予防対策を徹底した。

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	<u>476,000 円</u> ・健康チャレンジシート印刷 154,000 円 ・ポスター印刷 22,000 円 ・商品券（達成賞）300,000 円	<u>375,880 円</u> ・健康チャレンジシート印刷 146,880 円 ・ポスター印刷 16,000 円 ・商品券（達成賞）213,000 円
参加人数	300 人(予定) ※継続参加者の見込約 8 割	213 人 ※約 8 割が 2 回目以上の参加
期 間	令和 2 年 6 月～令和 3 年 3 月	令和元年 6 月～令和 2 年 3 月
備 考	新型コロナウイルス感染症の影響により、健（検）診受診者減が予想される。	新型コロナウイルス感染症の影響により、ポイント交換のための来庁者が減となった。

様式 1

(ア) 3つのチャレンジ

①マイチャレンジ

健康に関する目標を立てて毎日取り組むことで、ポイントを獲得する。

期待する事業効果 健康意識の向上と健康行動の変容。

②健(検)診チャレンジ (必須)

特定健康診査等の健診の受診とがん検診の受診で、ポイントを獲得する。

期待する事業効果 受診率の向上と疾病の早期発見。

③イベントチャレンジ

市が開催する健康関連事業に参加して、ポイントを獲得する。

期待する事業効果 関係各課の事業参加率向上と健康行動の変容。

※①～③の獲得ポイントが、50ポイントに達すると商工会の商品券(1,000円分)と交換可能。

(イ) 対象事業の検討 (令和2年4月～5月上旬)

庁内の関係各課に事業内容を説明し、協力を要請する。

各課の健康関連事業のチャレンジ事業を決定する。

(ウ) 記録シートの作成 (令和2年5月中旬)

チャレンジシート及びPRポスターの作成。

健康チャレンジ目標、健(検)診ポイント、イベントポイントを記入する健康チャレンジシートと事業PR用ポスターの作成。

(エ) 事業の周知 (令和2年6月上旬)

チャレンジシートの全戸配布。

市民への周知として、広報誌、ホームページに事業内容を掲載。

(オ) 事業への取り組み (令和2年6月中旬～令和3年3月上旬)

チャレンジ事業を開始し、市民がマイチャレンジやイベントチャレンジへの参加に取り組むと同時に、がん検診時や広報誌・テレビ広報等でチャレンジ事業のPRを行う。

また、ほとんどのイベントチャレンジが新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったことから、健(検)診ポイントの変更(増)やマイチャレンジに関する自主的な取り組みの提案を行う。

(カ) 自主的な取り組みの提案 (令和2年6月中旬～令和3年3月上旬)

新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら取り組める運動を提案し、継続して体力づくりに取り組んでもらえるよう働きかける。

●ホームページで運動の紹介

「運動不足解消！～自宅で簡単に出来る運動をしよう～」

- ・羽生市健康運動普及推進員協議会によるオリジナル体操
- ・いきいき百歳体操
- ・ムジナもん体操
- ・スポーツ庁

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

- ・埼玉県「お家でできる介護予防～少し体を動かしてみませんか～」

●市内ウォーキングコースの活用

- ・葛西用水路遊歩道「羽生市健康ウォーキングロード」
- ・中央公園内ウォーキング・ランニングコース
- ・羽生を楽しむウォーキングコース 3コース 【市広報誌に掲載】
(羽生の名所を回りながら楽しめるウォーキングコース)

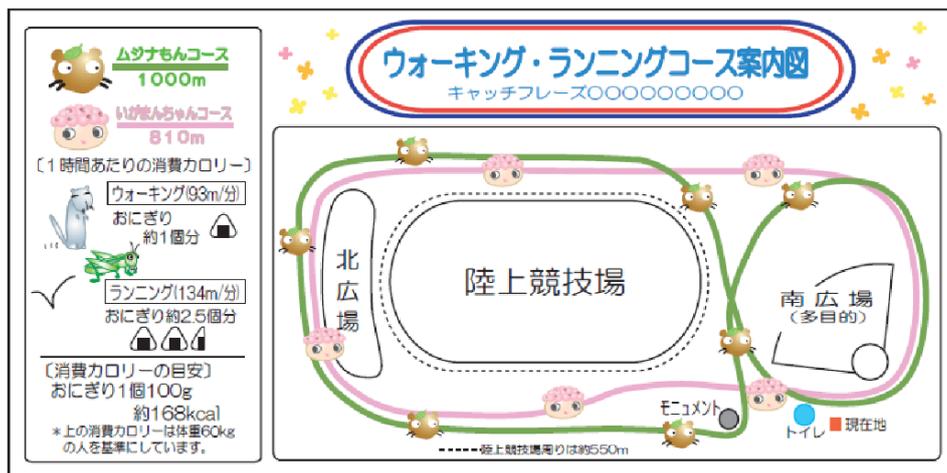
羽生市健康運動普及推進員協議会によるウォーキング事業

「さわやかウォーキング」

令和2年10月より月2回。(4～9月は活動自粛)

健康運動普及推進員を講師とし、正しいフォームでのウォーキングを行う。

昨年度までは「羽生市ウォーキングロード」で実施していたが、密を避けるため、間隔をあけてウォーキングができる中央公園のコースへ変更し実施。



様式 1

(キ) 引換期間（令和2年1月中旬～3月中旬）

ポイント達成者からチャレンジシートの提出を受けて、貯めたポイントを商品券と交換する。また、アンケートに記入してもらう。

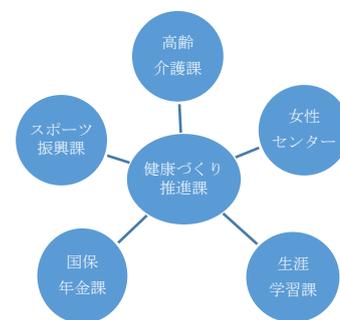
(ク) 事業評価（令和3年3月）

アンケートの集計、マイチャレンジ達成者数、がん検診の受診状況等から事業の評価を行う。また、保健師と事業の効果検証を行い、次年度の事業計画に反映する。

(ケ) 協力体制

健康づくりに対する市の方針を、市民に広くPRし、市民の健康寿命の延伸に全庁的に取り組むため、健康運動普及推進員や食生活改善推進員、羽生市介護予防サポーター等に運営協力をいただき、関係各課の事業をチャレンジ事業と結び付けて実施する。

関係課：国保年金課、スポーツ振興課、高齢介護課、
生涯学習課、女性センター、健康づくり推進課



(4) 事業効果

(ア) 一人ひとりが実践的に健康づくりに取り組むための動機付け

令和元年度健康チャレンジ事業アンケート結果より、参加者一人ひとりが健康のために何かしたいと思っていたところ、健康チャレンジ事業の参加をきっかけとして、今まで以上に健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組むようになったことが伺える。今後も日常的に自分に合った運動の実行など、健康づくりの目標を立て継続することを促すことで、健康寿命、医療費の抑制につながる効果があると考えられる。

	質問項目	結果	割合
1	参加者	60代以上	78%
2	参加回数	2回目以上	80%
3	主な参加理由	健康のために何かしようと思った	82%
4	参加後の変化 (複数回答)	健康づくりに関心を持つようになった	66%
		健康づくりに積極的に取り組むようになった	45%
5	参加した感想	大変良かった・まあまあ良かった	96%

(イ) コロナ禍での健（検）診の取り組み

必須項目である特定健康診査等の健診は医療体制に影響を与えないよう、また密にならないよう周知し、余裕を持って受診するよう促した。

集団がん検診においては、回数を増やしたり、1回あたりの受診者を制限したりすることで、感染リスクを減らし安心して受診できるようアピールした結果、コロナ禍においても申込人数がやや増加した。

様式 1

また、新型コロナウイルス感染症は呼吸器系の症状が出ることから、肺がん検診の受診者が多くみられた。申込受付時に他のがん検診の受診を勧奨することで、受診者の増加が見込めると考えられる。

《集団がん検診受診者数》

	令和元年度 (11・12月分実績)	令和2年度 (11・12月分見込)	前年度比較
胃がん	517人	531人	14人増
肺がん	649人	653人	4人増

(ウ) コロナ禍でのウォーキング

密にならず、一人ひとりが手軽に自分のペースで始められるウォーキングについて、広報誌や事業を通して推奨した。また、スポーツ推進員が発行する広報誌（各地区回覧）においてもコースの案内や歩き方のポイントについて提案し、楽しみながら効果的なウォーキングができるようにした。

羽生市健康運動普及推進員協議会によるウォーキング事業には、10～3月の参加者が150人程度見込まれる。一人でのウォーキングとは違い、ほかの参加者と距離を取り大きな声で話すことで気分転換になった、季節を楽しみつつ気持ちよくウォーキングができたなどの感想があった。活動終了後も、もう1周歩く参加者もみられ、ウォーキングの楽しさを実感してもらえた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) コロナ禍に対応した事業展開

参加人数を減らしたり、検温・手指消毒を徹底したりと工夫し、参加者の感染対策に配慮し安心して参加できるよう、状況に応じ事業の変更を行いながら実施した。また、家庭でできる運動や屋外でのウォーキング等、密を回避した取り組みを提案することで、身体機能の低下やストレスをためこむことがないようにコロナに負けない体づくりを推進することができた。

(イ) 参加者の自主性に任せたこと

参加者にノルマを課さず自分に合った目標を掲げることにより、自主的に無理なく取り組めるため、多くの参加者が得られた。また、個人の取り組みや健（検）診にポイントを高く設定したため、達成しやすく、継続して取り組むことができるようにした。

(ウ) 健康運動普及推進員の協力

事業の実施に当たっては、羽生市健康運動普及推進員の協力を得て実施した。新型コロナウイルスの影響により運動講座ができない中、既に知識を持った推進員に講師となっただきウォーキングを行ったり、体操（肩・腰・足・ストレッチ）の動画をホームページに掲載したりすることで、市民が運動を身近に感じ実践することができた。また、感染拡大防止の観点から活動が制限されていた推進員のモチベーシ

様式 1

ョンを上げることにもつながった。

(エ) 検診会場や広報媒体でPRしたこと

集団がん検診の会場で直接PRすることにより、事業への理解がより深まり、参加者の増加につながったと考えられる。また、市役所ロビーに設置されているテレビ広報を利用し事業をPRすることで、来庁者の興味を喚起した。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

次年度では、事業開始時とポイント交換時に体脂肪率などのデータも収集し、効果を測定するようにしたい。また、ウォーキングの歩数等を記録できるようシート様式を変更し、日々の成果を表せるように工夫したい。そして、特定健診データなどとの関係も考慮し、結果が見えるようにしたい。

(イ) オンライン講座の整備

コロナ禍において、会場に参加者を集めての講座は次年度も難しいと考えられることから、オンラインを使った講座体制を整備し、健康づくりに関する講座を展開していきたい。

(ウ) 参加者数の確保、現役世代の参加

ポイント交換をする人数は約300人と少ないが、健康づくりに取り組んでいる市民はそれより多いと思われる。周知方法の見直しや交換時期の検討等、参加しやすい環境を整えたい。

また、30歳～50歳代の参加者が少ないので、魅力ある講座の開催やSNSを活用した啓発など興味を持ってもらえるような情報を発信する。