

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 蕨市

### “ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト

#### (1) 事業概要

蕨市は東京都心から約20Km圏内に位置し、市域面積は5.1km<sup>2</sup>と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成30年3月に「第2次わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

平成27年度より健康長寿埼玉モデルとして実施した「“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト」は、平成29年度で終了した。

このプロジェクトの実施については、埼玉りそな銀行と協働し、蕨支店内に、市民の方々が気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」（以下ステーションと記載）を設置し、健康づくりに貢献した。

平成30年度は、「地域で健康づくりを支える仕組みづくり」の一環として、健康長寿埼玉モデルの参加者が、サポーターとしてステーションの運営に参加し、サポーター活動の中心として展開した。

令和元年度からは、コバトン健康マイレージと連携し、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりを基本として、多くの市民に気軽に健康づくりに参加してもらえるよう、イベントを開催し、参加者を増やしている。

健康づくりへのインセンティブとして、参加者に歩数に応じたポイントを付与するコバトン健康マイレージ事業と連携し、より多くの市民が健康づくりに関心を持ち、無理せず楽しく取り組める「健康長寿蕨市モデル事業」（以下蕨市モデル事業）として推進し、「健康密度も日本一のまち」を目指している。

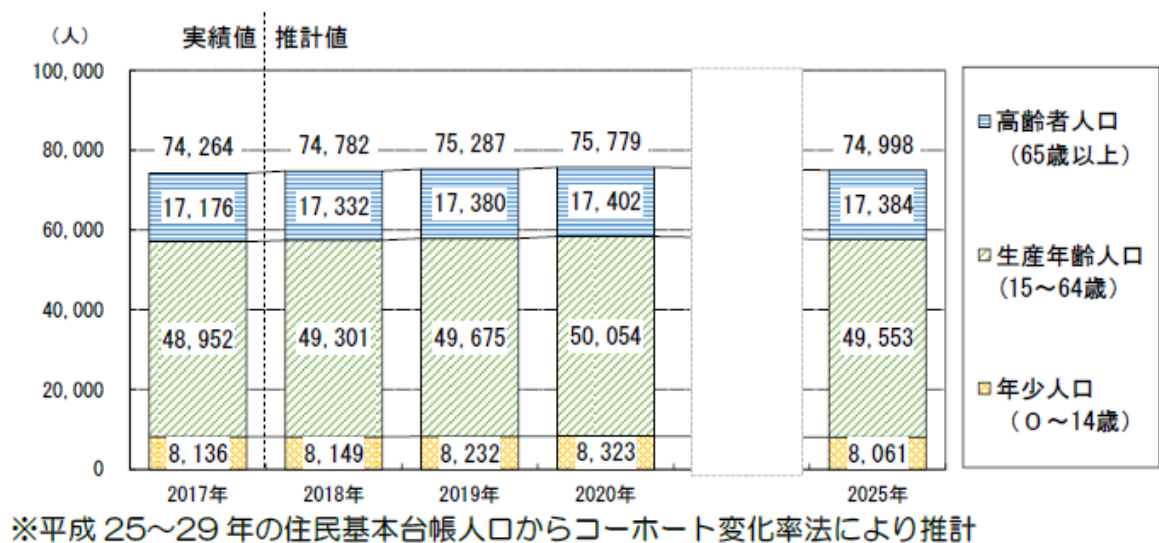
## (2) 契機

### (ア) 高齢化率の上昇

当市の65歳以上の人口増加は平成8年から28年の20年間で約2倍となっており、高齢化率は上昇傾向で推移している。

このことより、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数」と「中強度の活動時間」を組み合わせ、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用したウォーキングと筋力トレーニングを実施し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現していくこととした。

図1 人口の将来見込み



### (イ) ウォーキング環境

市内にはジョギングやウォーキングができる施設が4箇所ある。特に蕨市民公園のウォーキングコースは、多くの市民に活用されている。また、市民体育館には全天候型のウォーキング・ランニングコースがあり、雨や夜間でもウォーキングやランニングを楽しむことができるようになっており、毎日多くの市民がウォーキングを楽しんでいる。

### (3) 内容

表 1

事業名	“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト			
事業開始	平成27年度			
	令和2年度		令和元年度	
予算	109.6万円		226.0万円	
	負担金(健康マイレージ)	71.4万円	負担金(健康マイレージ)	71.4万円
	委託料	19.3万円	委託料	62.0万円
	講師謝礼	5.0万円	会場借用料	6.6万円
	消耗品費等	13.9万円	消耗品費等	86.0万円
参加人数	コバトン健康マイレージ参加者 423人(R2.11.30現在)		プロジェクト参加者573人(R 1.11.30現在) (コバトン健康マイレージ 320人・イベント参加者253人)	
期間	令和2年4月～令和3年3月		平成31年4月～令和2年3月	

#### (ア) 参加者の募集(令和2年4月～令和3年3月)

広報、ホームページでコバトン健康マイレージの参加者募集を行った。

#### (イ) 参加者へのフォローアップ事業(令和3年1月～2月)

新型コロナ対策と参加者が継続できるプログラムの提供として、コバトン健康マイレージ参加者への市独自の記念品贈呈を実施。

1日8,000歩・中強度20分のウォーキングを推奨し、1月～2月の平均歩数が8,000歩以上の方に抽選で記念品を贈呈。

**コバトン健康マイレージ参加者必見!**  
**「茨城県限定のプレゼント抽選」** 茨城県限定!!  
 抽選で素敵なプレゼントが当たる♪  
 楽しく歩いてポイントGET!抽選で素敵なプレゼントが当たります。

参加条件: 下記①～③のすべてに該当する方  
 ①茨城県内に住所登録のある方  
 ②埼玉県コバトン健康マイレージ参加者  
 ③2021年1月～2月の2か月間の平均歩数が8,000歩以上である方

抽選方法: 2021年3月7日までに歩数データを送付してください。(応募不要)  
 8日以降の送付については反映されません。  
 \* 県市では1日8,000歩中強度20分を推奨しています。  
 \* 多く歩いた方が抽選するとは限りません。歩き過ぎにはご注意ください。

対象期間: 2021年1月1日～2021年2月28日  
 抽選結果: 抽選された方に2021年3月下旬頃、当選通知を送付いたします。

**家事でカロリー消費**  
**「日常生活での消費カロリーと歩数」**  
 家事でコロナ太り対策をしよう!!

活動(10分間)	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)
家事全般(掃除)	20	400
お風呂入浴	20	400
洗濯	20	400
食器洗い	20	400
掃除機	20	400
洗濯機	20	400
掃除機	20	400
洗濯機	20	400
掃除機	20	400
洗濯機	20	400

**楽しく歩いてポイントGET**  
**「埼玉県コバトン健康マイレージ」**  
 参加者大募集!!!

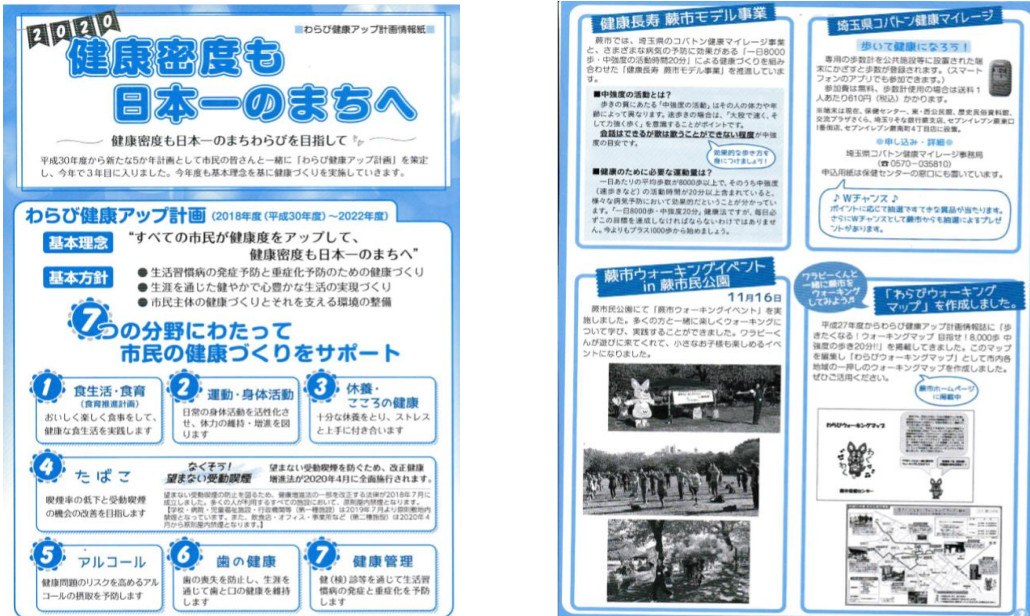
対象: 18歳以上の市内在住または在勤の方(県外生は対象外)  
 費用: スマートフォンの参加費無料、歩数計使用の場合は郵送料610円(税込)  
 参加方法: WEBまたは郵送での申込。\*詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。

発行元: 茨城県健康センター ☎048-431-5599

表 2

## (ウ) 情報誌の作成とその配布

平成27年度より、「わらび健康アップ計画情報紙」の中に“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”の取り組みについて掲載し全戸配布しており、ホームページにも情報を公開している。



## (エ) 事業評価

蕨市健康づくり推進会議・庁内検討会議で取組結果とその成果を検討し、事業の評価としている。

## (オ) 市民・庁内への取組結果の公表

蕨市健康づくり推進会議・庁内検討会議で取組結果とその成果を公表し、ホームページに掲載している。

## (4) 事業効果

### (ア) 官民連携の事業

平成30年度までの埼玉りそな銀行蕨支店との協賛による官民連携型の健康づくりの拠点構築が定着されたことにより、現在も支店内に歩数取込機のタブレットを設置し、市民に活用されている。さらに令和元年より市内のセブンイレブンとも連携し、タブレットを設置したことで24時間体制の活用ができるようになっており、幅広い年齢層の参加が期待できる。

### (ア) 自治体にとっての効果

県モデル事業の3年間での事業実施後のアンケート調査の結果からは、外出意識や歩行強度等の運動習慣に通ずる意識向上が確認された。本事業を通じて、健康行動変容の動機付け要因へアプローチできたことが示唆されている。健康づくりは、継続することが不可欠であるが、その継続をサポートする場として、コバトン健康マイレージのタブレットを各地域の公民館等に置いたことで、地域の方が公民館を毎月訪れるようになっ

たなど、さらに地域力が上がってきている。

継続要因としても、健康づくりの基準を明確にした、無理のない「メッツ健康法」が一定の評価を受けたと考えられる。青柳氏によれば、継続阻害要因や継続要因について見極めることが、将来の医療費抑制に繋がると考えられ、地域のコミュニケーションを有効に活用することが大切だと述べている。

## (5) 創意工夫した点

### ①生活習慣病予防または介護予防に寄与できたこと

特定保健指導対象者や過去の介護保険の二次予防事業該当者に参加を促すことで生活習慣病予防または介護予防に寄与できていると考える。

### ②取り組みやすい仕組み

参加者に各自取り組んでもらうことを中心に考え、忙しい方もスマートフォンで負担なく参加しやすく、継続しやすい。

### ③健康長寿サポーターの活用

健康長寿サポーターやスタッフによる励ましや声かけを行なえる、地域で健康づくりを支える仕組みとしたことが、継続への大きな効果となったと考える。

### ④学識経験者の知見の活用

この健康づくりの取組の科学的根拠としては、東京都健康長寿研究所 青柳幸利氏の15年間の研究によるものであり、その実績の成果を基にして蔵版として3年間実施したことで、明瞭な効果判定ができたと考える。

### ⑤健康長寿サポーターとのコラボ

平成25年度から養成した健康長寿サポーターは、令和2年度12月現在で715人となっている。

この講座を受講した母子愛育会・食生活改善推進員の方々もモニターとなり、健康づくりの啓発活動にも、尽力いただいている。また、スーパー健康長寿サポーターの認定を取り、健康長寿サポーターの指導や講座の講師となって活躍してもらっている。

## (6) 課題、今後の取組

平成27年度より開始された健康長寿埼玉モデル事業も終了したが、新たに昨年度から「健康長寿蕨市モデル事業」として、青柳幸利氏の指導のもと、健康づくりのための望ましい生活習慣・身体活動の普及を市民に定着させ『8,000歩・中強度20分』を目標に、生活習慣を改善し、病気の予防を図っていくことを実施してきた。

今年度はコロナ渦での対応として、イベント開催での普及啓発およびフォローアップ事業を中止するかわりに、市独自のインセンティブを設けウォーキングと筋力アップの継続を啓発している。

今後は、さらに多様な世代への啓発方法を検討し、健康密度も日本一プロジェクト”として継続していきたいと考えている。

**(7) 健康寿命**

年度	男	順位	女	順位
H30	17.40	47	20.83	13
H29	17.22	49	20.65	13