

# 健康長寿に係るイチオシ事業 北本市 ～北本市健康長寿ウォーキング事業～

## (1) 事業概要

通信機能付き活動量計を利用して、歩数等に応じてポイントを獲得し、獲得したポイントに応じ景品の抽選に応募することができる事業を実施している。景品は商工会発行の商品券とし、市内経済の活性化にも一役買う形としている。

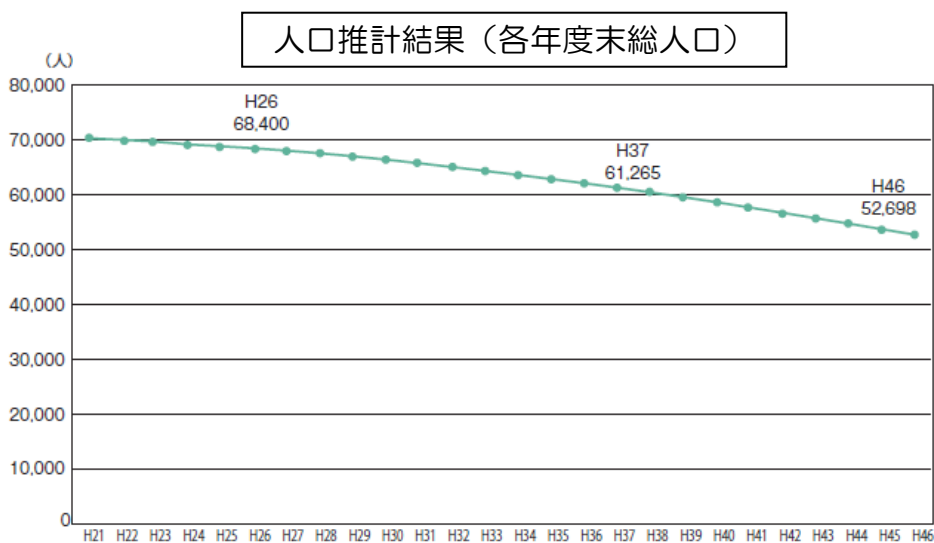
今年度については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当初予定していた筋トレ教室や栄養講座を中止としたことから、身体測定や体力測定を実施していない。

コロナ禍の中でも気軽に実施できるウォーキングから運動習慣を身につけてもらうことで、生活習慣病の予防及び転倒防止や寝たきりの予防を目的としている。

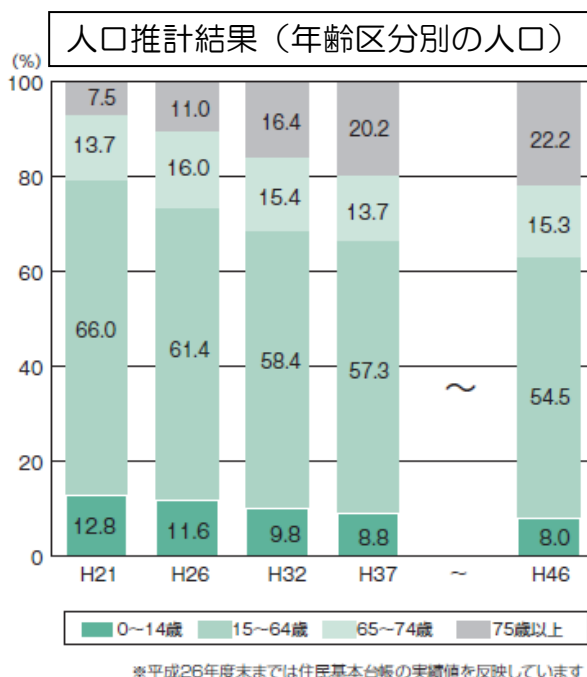
## (2) 契機

### (ア) 将来人口推計について（第五次北本市総合振興計画より）

推計結果は、平成26年度と比べて平成37年度末までに総人口は約7,100人減少する見込みとなり、その内訳としては、老年人口（65歳以上）が約2,300人増加する一方、生産年齢人口（15～64歳）は約6,900人減少、年少人口（0～14歳）は約2,500人減少となっている。結果として、高齢化率は27%から33.9%に上昇している。老年人口の内訳を見ると、前期高齢者人口（65～74歳）は2,500人減少し、後期高齢者人口（75歳以上）は4,800人増加する見込みとなっている。これらの人口動向から、医療や介護の需要の増大とその担い手の不足、各種産業の後継者不足と消費者の減少による市内経済の停滞、地域の活力や共助の機能の低下等が懸念される。老年人口の増加に伴う医療や介護の費用を抑制することは本市でも喫緊の課題であった。



※平成26年度末までは住民基本台帳の実績値を反映しています



※将来人口推計について  
 平成26年度末の住民基本台帳人口を基準として、国立社会保障・人口問題研究所が推計した平成22年から平成27年の間の生残率の仮定値、平成21年度末人口と平成26年度末人口の比較により算出した移動率、平成24年から平成26年の出生率を平均した出生率を設定し、埼玉県が公表している「市町村別将来人口推計ツール」を基本的に使用して将来人口の推計を行った。

(イ) ウォーキング環境

平成12年4月から、感動桜国きたもとウォーク大会（毎回500人前後の参加者）を開催している。北本市レクリエーション協会に加盟するウォーキングに取り組む団体が2団体あり、もともとウォーキングに親しんでいる人が多かった。

なお、令和2年度については新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止している。



(ウ) 運動インフラの不足

運動施設については、市の東端に北本市体育センターがあり、トレーニングジムや大・小のアリーナ、柔道場、剣道場、弓道場を備えている。また、野球場やテニスコート、多目的グラウンド等を備えた北本総合公園が北本市体育センターに隣接している。なお、体育室を備えた公民館等は4か所ある。

どの施設も経年劣化が進んでおり、将来、公共施設の統廃合が検討されていることから、施設を利用せずとも、自らの健康維持と体力維持に取り組めるように、備えておく必要があった。

(3) 内容

事業名	北本市健康長寿ウォーキング事業
事業開始	平成 27 年度
事業概要	<p>通信機能付きの活動量計を身につけて生活してもらい、各自でウォーキングを実施する。活動量計に記録された歩数等のデータを市役所や駅、公民館等に設置されている専用の機器（タブレット端末等）を使って送信する。タブレット画面では過去の歩数データ等も確認できる。また、希望者については筋トレ教室や栄養講座に参加し、運動と食事の両面から健康維持と体力維持に取り組むこととしている。</p> <p>令和元年度より、市独自の活動量計に加えて、県のコバトン健康マイレージにスマホアプリでの参加を開始し、自分のスマートフォンで歩数データを確認でき、ウォーキングをより楽しめる環境を整えた。</p> <p>なお、令和 2 年度については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、筋トレ教室や栄養講座については実施を見合わせた。</p>
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組 市のホームページへ、自宅のできる健康体操やストレッチについてのサイトを紹介し、自宅のできる活動の幅を広くした。</p> <p>②参加者への情報発信の取組 活動量計のデータを送信するタブレット端末の画面に、下記の情報公開した。</p> <p>(1) 新型コロナウイルス感染防止についての注意喚起 (2) ウォーキング関連知識や栄養知識等の情報 (3) 参加者から参加者へのメッセージ</p>

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	5 4 6.5 万円 ・報償費 55.5 万円 ・旅費 2.4 万円 ・需用費 31.2 万円 ・役務費 25.2 万円 ・委託料 366.9 万円 ・備品購入費 4.3 万円 ・負担金 61.0 万円	7 0 5.7 万円 ・報償費 66.7 万円 ・旅費 1.6 万円 ・需用費 15.3 万円 ・役務費 46.2 万円 ・委託料 497.7 万円 ・備品購入費 18.3 万円 ・負担金 59.9 万円
参加人数	1, 8 8 6 人	1, 8 1 9 人
申込期間	令和 2 年 5 月 7 日～9 月 30 日 ※アプリは通年で受付	令和元年 5 月 7 日～9 月 30 日 ※アプリは通年で受付
参加対象者	・市内在住、在勤の 20 歳（アプリは 18 歳）以上の人	・市内在住、在勤の 20 歳（アプリは 18 歳）以上の人

(ア) めざせ！毎日1万歩運動（令和2年4月～令和3年3月）

- ・通信機能付きの活動量計を身につけて、参加者自らがウォーキングを実施する。
- ・市内11か所に設置された歩数データ送信端末に活動量計をかざすたびに、分かりやすくグラフ化された歩数や身体データの記録が閲覧できる。
- ・年齢に応じた目標歩数達成時に、インセンティブとして健康ポイントを付与。
- ・11月末日までに貯まったポイントで景品が当たる抽選を実施（自動抽選）。
- ・歩数については、個人の順位付けを行っている。
- ・希望する参加者に、日々の歩数などをグラフにして提供。
- ・新規参加者に、手引きを渡す際に歩きすぎの注意喚起等を含め、今後の取組の留意点などを伝えている。
- ・参加者への情報発信の取組として、新型コロナウイルス感染防止についての注意喚起や、ウォーキング関連知識や栄養知識等の情報、参加者から参加者へのメッセージを掲載している。



(イ) 埼玉県コバトン健康マイレージ（令和2年4月～令和3年3月）

埼玉県で実施しているコバトン健康マイレージにアプリのみで参加。

参加者自身のスマホで歩数データやランキングを確認し、気軽にウォーキングを楽しめる環境を整備している。

11月末時点の登録者は164名。

(ウ) ラジオ体操講習会（令和2年9月6日）

NHKテレビラジオ体操指導者等を講師に迎えて、ラジオ体操講習会を開催した。広報紙（8月号）への記事掲載と市内公共施設にポスターを掲示して、参加者を募集した。参加者は30名に限定し、当日はラジオ体操の効果や動きのポイント等、正しい体の動かし方を学んだ。



なお、新型コロナウイルス感染拡大防止策としては、講師派遣元である簡易保険協会が策定した「協会から講師を派遣するラジオ体操講習会実施時の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイド」に基づき、感染拡大防止策を行って実施した。

## 様式 1

### (エ) 参加者へのフィードバック（令和3年1～2月予定）

毎年度、成果報告会を3月に開催していたが、令和元年度は新型コロナウイルス感染症防止のため、開催できなかった。令和2年度についても、成果報告会は開催せず、成績上位者についての表彰等については郵送にて行う予定。

## (4) 事業効果

### (ア) 事業成果の検証

令和元年度に分析検証を実施していたため、結果を報告する。

※令和元年度の成果

- ・参加者の目標歩数達成率は46.3%、平均歩数は7,961歩となっている。
- ・アンケート結果については、筋トレ教室開始時と終了時を比較すると、運動している理由が「楽しいから」と回答している人の割合が増えている。また、ウォーキングが仲間との交流につながっていると感じている人の割合も増えている。
- ・体力測定の結果について、腹囲については全体的に減少したが、有意に改善されたとは言えない。しかしながら、メタボ非該当の割合は、筋トレ開始時と終了時で比較すると5.4ポイント上昇した。また、握力、開眼片足立、ファンクショナルリーチ、長座体前屈、早足歩行では、全体的に有意に改善された。

### (イ) 医療費の検証

まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン（国土交通省 H29/3）により、歩行による医療費抑制効果が調査されているため、令和2年度は分析検証を行う予定はない。

※令和元年度の検証

- ・平成28年度からの継続参加者において、全体を通して見ると目標歩数をクリアした参加者の医療費の方が抑えられていることが確認できた。

### (ウ) 地方自治体にとっての効果

継続して参加し、目標歩数をクリアした参加者については、医療費の抑制効果が得られたため、医療費の削減には、長期にわたる運動習慣が必要と認識し、引き続き継続して実施できる仕組みを検討していく。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) 民間の活用

ICTを用いた健康管理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。このプログラムは、整形外科医が立ち上げた企業が開発したもので、専門知識に基づいたプログラムとなっている。

### (イ) 市内企業との連携

昨年度と同様、事業参加対象者について市内在勤者を含めた募集を行った。歩数を

## 様式 1

管理する活動量計は市内企業の活動量計を使用し、システム委託会社の協力のもと、歩数データ端末を継続的に企業内に設置している。市民のみならず、企業を含めた健康づくりの取り組みが活性化することへのきっかけとなった。

### (ウ) モチベーション維持

歩数データ送信端末を、市内 11 か所（市役所、各公民館等、体育センター、北本駅）へ設置し、歩数データが常時リアルタイムで確認でき、参加者のモチベーションの維持に繋がっている。歩数データ送信時や目標歩数達成クリア時に、インセンティブとして健康ポイントを付与している。

さらに、歩数データをランキング化することで、仲間意識や競争意識が芽生えるきっかけとなり、継続やモチベーションの維持にも繋がっている。

また、希望者には、月間の平均歩数等のグラフを渡して、モチベーションアップにつなげた。

### (エ) 市役所・駅・各公民館を拠点として実施

歩数データ送信端末の利用については、市役所のほか、駅や公民館等に設置された端末の利用が浸透し、市全体における健康づくりへの取組を意識づけることができた。

### (オ) 学識経験者の知見の活用

令和元年度の事業の分析にあたっては、大東文化大学琉子教授に協力をお願いした。的確なアドバイスをいただくことで、事業結果をまとめることができた。

### (カ) 情報の発信

コロナ禍により不要不急の外出を控える状況が続くなかで、参加者同士の仲間意識を維持するため、参加者からメッセージを募集し、歩数データ送信端末画面においてメッセージを掲載した。また、同画面において、ウォーキングのポイントや健康・栄養に関する情報を発信し、健康づくりへの取組を意識づけることができた。

## (6) 課題、次年度に向けて

### (ア) 継続者への支援

継続して参加している参加者へ、参加者同士のつながりが見えるような形の事業の在り方を検討し、事業の案内等を含めて支援していく。また、活動量の下がった参加者への対応をしていく必要があると考える。

### (イ) 健康づくり事業の実施

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、多くの人を集めた事業の実施が難しい状況であることから、健康づくり事業の進め方について検討をしていく必要がある。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	18.18歳	6位	20.52歳	28位
H29	18.04歳	10位	20.48歳	22位