

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

東松山市

1 事業名(タイトル)

埼玉県コバトン健康マイレージプラス

2 事業概要

医学の進歩や公衆衛生の向上により平均寿命が延びる一方で、食生活の欧米化や運動不足等により生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症など、介護を必要とする方が増えている。国においては「健康日本21」、埼玉県では「埼玉県健康長寿計画」が策定され、当市では「ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、「健康に向かって歩こう東松山」を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸を図るため健康づくりに取り組んでいる。

東松山市は国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっている。このことから、ウォーキングによる健康づくりとして、平成24年度から、生活習慣病の改善と、健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」「プラス1000歩運動」を推進してきた。「毎日1万歩運動」の効果検証を経て、平成29年度から開始された埼玉県コバトン健康マイレージとコラボしながら、参加者募集や記録提出の簡素化を図りつつ事業を継続している。

令和3年度は、「ひがしまつやま健康プラン21」重点施策が「運動」であり、「埼玉県コバトン健康マイレージ」の歩数計配布を保健センター窓口で2日間設けた。その際、スポーツ課ウォーキング推進室と連携し、体力測定や血圧測定等を同時実施した。

(1) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業、毎日1万歩運動

①参加者の募集（令和3年4月～）

広報紙、ホームページ、チラシ等で周知を図り参加者の募集を行った。また、健診の待ち時間等で参加勧奨を行った。「毎日1万歩運動」については7月～8月に募集し、健康マイレージと兼ねて参加できるメリットについて周知した。

②イベント等

- ・スポーツ課と連携した歩数計配布と体力測定等のイベント（令和3年7月13日、14日）
- ・「毎日1万歩運動」と兼ねての参加者の体力測定（令和3年9月5日・12月12日）

・東松山市応援団員のお笑いコンビ「ボヨンボヨン（岡本昌典さん・山本修平さん）」が出演するウォーキング講座動画を作成し、市公式YouTubeチャンネル等で配信

3 参加者数	3,510 人	備考	令和3年10月末 マイレージ登録者、1万歩参加者
--------	---------	----	-----------------------------

4 予算	2,333 千円	備考	埼玉県コバトン健康マイレージ事業、1万歩運動
------	----------	----	------------------------

5 事業効果等

(1) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業、毎日1万歩運動

①参加者について

平成29年度から開始し、平成29年度1,392人、平成30年度2,234人（前年度からの継続参加者1,380人）、平成31年度2,634人（前年度からの継続参加者2,208人）、令和2年度3,124人（前年度からの継続参加者2,595人）、令和3年度3,412人（10月末現在、前年度からの継続参加者3,088人）と前年度継続率は98.8%であり、参加者も増加している。

歩数を計測するタブレット端末やパンフレットの設置が市内に11か所（市役所、市民活動センターや図書館、ドラッグストア）あり、参加者が気軽に参加し、データを送信できる環境が整っている。

②イベント等

- ・スポーツ課と連携した歩数計配布と体力測定等のイベント（令和3年7月13日、14日）
歩数計の配布が94人、そのうち体力測定を希望した人は29人。
新型コロナウイルス感染予防のため事前予約制とし、受付時間を細かく設定して密を避けながら実施。希望の方には身体測定、体力測定等を行った。また、スポーツ課の毎日1万歩運動を申し込む方も27人いた。体力測定等を実施したことで、継続的な健康習慣を身につけることや運動の効果を比較するきっかけになった。
- ・「毎日1万歩運動」と兼ねての参加者の体力測定（令和3年9月5日・12月12日）
参加者には、大東文化大学スポーツ・健康科学部只隈教授の指導のもと、参加前と参加後で体力測定を行った。
- ・東松山市応援団員のお笑いコンビ「ボヨンボヨン（岡本昌典さん・山本修平さん）」が出演するウォーキング講座動画を作成し、ウォーキングを始めた人や既にウォーキングをしている人向けにシリーズ第4弾まで市公式YouTubeチャンネル等で配信中。

6 その他(課題等)

(1) 参加者数の伸び悩み、参加者の歩数の低迷

参加者数自体は、3,412人(令和3年10月末)と多い状況であるが、増加のペースが緩やかになってきている。また、参加者の中で実際にウォーキングを実施している人が少ない傾向がある。次年度以降、歩数送信が滞りがちな参加者にメールやハガキでウォーキングを促し、全体の歩数増加を目指したい。参加者が歩数計の紛失や故障により退会していく傾向がみられるので、継続しやすい仕組みづくりができるとうい。

(2) 医療費抑制効果についての検証

健康マイレージ参加者群と非参加者群の医療費の伸びなどについて、次年度以降に比較し検証を行う方向で検討したい。

(3) 参加者の世代の偏り・参加に対するインセンティブ

高齢者の参加割合が多く、働き盛り世代の更なる参加促進が必要である。精確な検証を行うためには、幅広い世代からの参加者を増加させるとともに、事業に継続して取り組んでいただく(※後期体力測定未参加等の参加者も多い)ためのインセンティブを検討する必要がある。

7 写真・グラフ等

