

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

宮代町

1 事業名(タイトル)

みやしろ健康マイレージ事業

2 事業概要

本町では、毎日を健康でいきいきと暮すことができる健康長寿社会を目指し、埼玉県コバトン健康マイレージ事業及び県推奨プログラム「プラス1000歩運動」を活用した健康マイレージ事業を実施している。

より多くの町民の参加を促し、身体活動量の増加につなげるため、本町独自のインセンティブを設けている。また、合わせて運動及び食生活改善プログラム「健脚チャレンジ」を展開することで、健康づくり事業を拡充してきた。

5年目となる今年度は、特に20代から40代のいわゆる「若い世代」の参加拡大に注力するとともに、コロナ禍における町民の主体的な健康づくり支援の充実を図った。

(1) みやしろ健康マイレージ事業

①参加者の募集

- ・ 広報紙やホームページ掲載、ポスター・チラシの配布、所内事業で周知（4月～）
- ・ 県と共同でアプリ参加勧奨チラシを作成し、所内事業や公共施設にて配布（8月～）、小・中学生の保護者に配布（10月）、世帯配布を実施（2月）
- ・ 県と共同でアプリによる新規参加者に特典進呈キャンペーンを実施（10月、2月）

②参加者宛て個別通知の発送

定期的な歩数のデータ送信や「プラス1000歩」の取組を個別通知にて勧奨（4月～）

③ウォーキングの啓発

- ・ 「健康ワードラリー」を開催し（10月）、キーワード完成者に特典を進呈（12月）
- ・ ウォーキング教室を開催（10月、3月）
- ・ 集団健診時に啓発資料を配布（10月～11月）、広報紙への記事掲載（2月）
- ・ 5月と11月の歩数計測期間中の平均歩数が5000歩以上の者に町独自特典を進呈（3月）

④バランスの良い食事の啓発

食生活の改善や野菜の摂取量の増加に向けた健康レシピを作成し、ホームページ掲載や公共施設及び町内商業施設にてチラシを配布（4月～）。

⑤事業の評価

- ・ 町総合計画実行計画に基づき、20代から40代に対する本事業の認知度を調査（6月）
- ・ 参加者アンケートや医療費データをまとめ、外部評価分析を実施（12月～）

(2) 健脚チャレンジ

みやしろ健康マイレージ事業参加者の健康的な身体づくりをサポートするため、運動と食生活の改善を組み合わせたプログラムを実施した。

①事前測定会：身体測定、体力測定、運動実技（11月）

- ②中間支援：
 - ・ 動画視聴によるトレーニングや食事記録票を用いた個別アドバイスによる在宅での自主的な取組（11月～）
 - ・ 集合形式による運動実技と栄養講話（1月）

③事後測定会：身体測定、体力測定、運動実技、アンケート実施（3月）

④まとめ：測定結果に基づき、今後の運動及び食生活について書面でアドバイス（3月）

⑤事業の評価：各種項目のデータをまとめ、外部評価分析を実施（3月）

| | | | |
|--------|---------|----|------------|
| 3 参加者数 | 3,240 人 | 備考 | 令和3年11月末現在 |
|--------|---------|----|------------|

| | | | |
|------|----------|----|--|
| 4 予算 | 7,040 千円 | 備考 | |
|------|----------|----|--|

5 事業効果等

(1) みやしろ健康マイレージ事業

①若い世代の参加促進

宮代町健康増進計画及び食育推進計画では「令和5年度の健康マイレージ事業参加者3,800人」を目標に掲げている。また、今年度スタートした宮代町第5次総合計画前期実行計画に、20代から40代の若い世代への本事業参加促進による健康づくりを位置付けた。

新規参加者について過去2か年と比較すると増加の傾向がみられ、30代・40代の若い世代は令和元年度の2.5倍と顕著に増加している。また、使用デバイスに着目すると、アプリでの参加は令和元年度の4.2倍となっており、これは若い世代の参加が増えたことに起因していると考えられる（グラフ参照）。

【新規参加者（4月～11月調べ）】

全体 : 404人 (R1) ⇒ 370人 (R2) ⇒ 459人 (R3) ※令和元年度の1.1倍

30代・40代: 79人 (R1) ⇒ 126人 (R2) ⇒ 194人 (R3) ※令和元年度の2.5倍

アプリ : 68人 (R1) ⇒ 165人 (R2) ⇒ 286人 (R3) ※令和元年度の4.2倍

スマートフォンを活用した健康づくりの取組の普及は、様々なICTコンテンツとの連携につながり、一人ひとりの健康づくりの幅を広げることが期待できる。また、若い時期から健全な生活習慣を形成することは、疾病予防や健康寿命の延伸に重要である。今般の取組では、次に記す事業効果が確認できた。若い世代の参加が増加したことで、町の健康力の底上げにつながっていると考えることができる。

②健康増進の効果

一日当たり平均歩数は毎年増加している。また、月別の平均歩数について過去2か年と比較すると、多くの月において平均歩数が増加しており、身体活動量の増加が確認できた（グラフ参照）。

身体測定項目において、昨年度のアンケートでは、本事業の参加により肥満（1度）の割合が減り、普通体重の割合が増加の傾向にあった。特に、事業前に運動をしていなかった者で顕著であった。また、生活習慣の行動変容に関しては、事業参加中、52.9%が運動のほか食生活にも関心をもって生活していたことが分かった。さらに、参加前と比べて66.9%が睡眠の質の向上や疲労の回復等、体調に良い変化を得ていた。

③医療費抑制への効果

昨年度の分析では、平均歩数が増えるほど1か月当たりの医療費は低くなる傾向を確認した。

(2) 健脚チャレンジ

身体測定、体力測定、平均歩数、食事摂取状況、運動習慣、体調の変化について事業参加前後で検証したところ、次の効果が確認できた。

- ・体力測定項目では、CS-30とTUGが有意に改善した（グラフ参照）。
- ・1か月間の総歩数は、平均で一人当たり9,253歩増加した。
- ・記録票から食事の摂取状況について確認したところ、嗜好品の摂取量が適正量に近づく傾向がみられた。
- ・アンケートでは、84.6%が運動する頻度が増えたと回答した。また、体調の変化については、睡眠の質が向上した等の変化があり、これはマイレージ参加者へのアンケート結果と比べ、変化が著しかった。

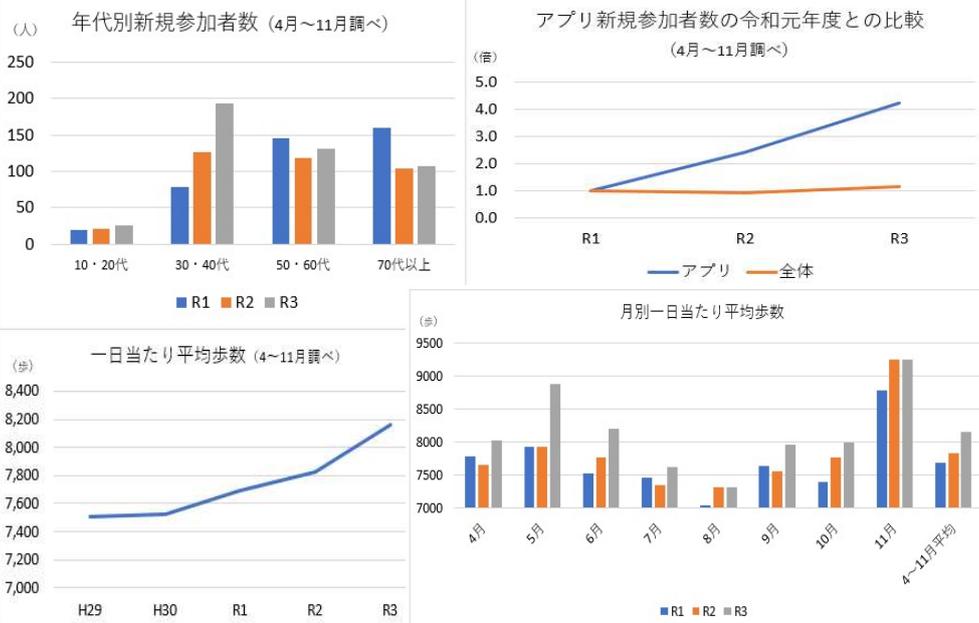
6 その他(課題等)

若い世代の参加拡大に加え、ウォーキング教室や「健康ワードラリー」等の啓発イベントを通じて、町民全体に楽しみながら健康づくりに参加できる場を提供した。また、基準を見直した町独自特典により身体活動量の増加がみられた。さらに、「健脚チャレンジ」の実施により体力アップが見込まれるなど、参加者の取組をサポートする事業の拡充を進めている。本町はウォーカブル推進都市として「居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり」を進めており、これを好機と捉え、様々な分野・組織と連携して取り組むことで、町民の健康づくりを広めていきたい。

一方で、事業の周知という点では改善の余地がある。6月に実施した町民アンケートでは、本事業を「知らない」と回答した者は50%であり、若い年代ほど認知度は低い傾向にあった。事業の周知においては、広報紙や町ホームページといった従来型の方法のみでは、行き届かない層があることが分かった。SNS等プッシュ型の周知等、時代に応じたツールを積極的に活用するなど、改善を進めていきたい。

7 写真・グラフ等

(1) みやしろ健康マイレージ事業



啓発イベント「ウォーキング教室」「健康ワードラリー」



(2) 健脚チャレンジ

*:P<0.05

