

令和4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

上里町

1 事業名(タイトル)

かみさと たまる健★幸マイレージ 2022

2 事業概要

上里町では、健康増進の機運を町全体で盛り上げ、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざし、「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」を理念とする『上里町健康づくり推進総合計画』を平成27年度に策定した。計画推進の一環として、平成28～30年度に健康長寿埼玉モデル事業（以下埼玉モデル事業）の『健康長寿埼玉プロジェクト毎日1万歩運動』に参加し、ウォーキングをメインテーマに様々な関係者と連携しながら事業を展開した。

このような取り組みをより多くの町民に普及させるため、埼玉モデル事業3年間の総まとめとして、リーフレットおよびDVD「健幸づくり虎の巻」を作成した。今後はこのリーフレットを教材として教室などで活用し、健康づくりを啓発していくことを計画し、若年層から高齢者まで幅広く気軽に参加でき、楽しみながら健康づくりができる仕組みを導入する。

対象事業への参加やウォーキングの歩数がポイントカード（ICカード）やスマートフォンに健幸ポイントとして付与され、たまったポイント数に応じた上里町共通商品券と交換できる事業。1つの健康行動がきっかけとなり、楽しみながらちょっとお得に健康づくりができる仕組みをつくる。事業の効果検証は、主からだ改革塾で実施していく。

(ア)事業の周知・啓発・新規参加者の募集（令和4年5月）

広報かみさと5月号や事業チラシなどで周知し、参加者を募集した。

(イ)令和3年度の健幸ポイント交換会開催（令和4年6月～7月）

(ウ)健★幸マイレージ事業開始（令和4年5月～令和5年3月）

○対象事業（健康保険課、高齢者いきいき課、生涯学習課の3課開催）の開催

○ウォーキング開始

○私の健康取り組みシートへの記録および体重記録（アプリ参加者のみ）

(エ)からだ改革塾開始（令和4年5月～令和5年2月）

包括的連携協定を結んでいる日本女子体育大学協力のもと、対面およびオンライン教室開催(8回予定)、運動等の動画をオンデマンド配信(15本予定)した。自宅での健康づくりプログラムを推奨するため、「3か月チャレンジ」記録表を配布し、自宅でも取り組んでもらう。

(オ)参加者等へのフィードバック（令和5年3月）

3か月チャレンジ記録用紙を個人へ返却するとともに、教室全体の分析結果を報告会の開催や町のホームページなどで公表する予定。

3 参加者数

1,494 人

備考 令和4年12月現在

4 予算

4,785 千円

備考

5 事業効果等

1)生活習慣病やフレイルの予防効果

ウォーキングの継続や目標を持って健康づくりに取り組むことで、運動習慣および食生活の改善が図られ、生活習慣病やフレイルの予防効果が期待できると考えられる。

11月にスマートフォン参加者でウォーキングを実践している人は、年度当初と比べて約1.2倍となった。平均歩数は参加間もない人が多いため減ってしまったが、今後ウォーキング継続者が増えることが期待される。

ウォーキング実施者 令和4年5月 493人 ⇒ 令和4年11月 616人

歩数（月平均値） 令和4年5月 6023歩 ⇒ 令和4年11月 5813歩

2) 参加登録者の増加（図1および別添資料1参照）

令和3年度から令和4年度にかけて、参加登録者数が増加し、60歳未満も増えている。

令和3年度末 1182人（60代未満354人）⇒ 令和4年12月現在 1494人（60代未満465人）

広報誌や健康ガイドブックなどにも二次元バーコードから簡単にスマホ登録できるように周知し、がん検診会場などで積極的に登録の呼びかけをした。待合の時間を利用し、登録説明チラシなどで登録を促したところ、スマホアプリでの登録者数が増加している。

（スマホの割合 R3 50% ⇒ R4 57.3%）

3) 令和3年度から改革塾参加者アンケートより（別添資料2参照）

「からだ改革塾2021」事業に参加登録した56人に教室開催時にアンケートを実施した。オンライン、オンデマンドの参加方法については、64歳以下の参加者はオンデマンド形式の講座への参加が多かったため、若年層への健康づくりのPRはオンデマンド形式を併用すると効果が見込めそうなことがわかった。

また、講座で自宅でセルフチェックできる体力測定を取り入れたところ、講座開始時と終了時に効果を感じられた人は、65歳以上の人が多い傾向にあった。

食習慣や運動習慣の取組について、牛乳・乳製品摂取、柔軟性、筋力トレーニングを継続的に取り組んだ人が多かった。

令和3年度の取組をもとに、令和4年度から「3か月チャレンジ」記録表を作成し、コロナ禍でも自宅で取り組めるプログラムを普及することにつながった。

6 その他(課題等)

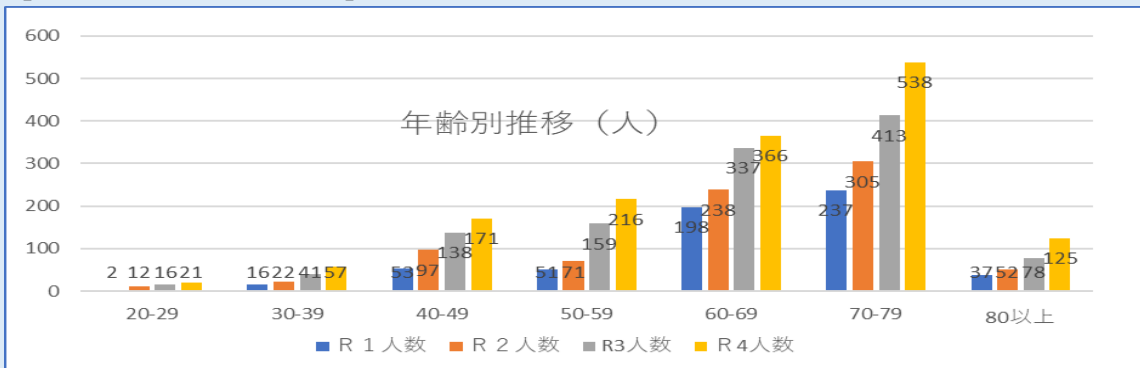
令和3年度以降は、新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、対面とオンラインを併用しながら教室を開催できた。オンライン教室やオンデマンド配信を実施し、新規の参加者も増えてはいるが、大幅には増加していない状況にある。さらに手軽に参加できる方法で啓発を検討していく必要がある。

自宅プログラム「3か月チャレンジ」の記録用紙や運動の動画を作成したが、周知が行き届かなくて参加者および閲覧者が増えていないため、こちらも普及方法を模索していきたい。

次年度も日本女子体育大学と連携を密にしてこれらの課題を共有し、効果的なプログラムが提供できるよう事業展開を検討していく。

7 写真・グラフ等

【図1：年代別参加人数の推移】



【自宅プログラム「3か月チャレンジ記録表」】

自宅プログラム「3か月チャレンジ」の記録用紙。上部にはQRコードと「上里町から改訂版 自宅プログラム 3か月チャレンジ」のタイトル。下部には参加者の氏名、性別、年齢、身長、体重、BMIなどの入力欄があり、その下に1期、2期、3期の各4回（計12回）の記録欄が設けられている。記録欄には「タイム」「正確性」「距離」などの項目があり、各項目にチェックマークや数値を入力するようになっている。

【食育セミナーの会場の様子】



【運動教室の様子】

