

健康長寿に係る先進的な取組事例

鴻巣市

～ 健康ウォーキング わくわく♪歩（ポ）イント ～
～ 毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね！ ～

(1) 取組の概要

日本人の平均寿命が伸びる中で、本市においても平均寿命とともに健康寿命が年々伸び続けているが、一方で生活スタイルの多様化、食生活の欧米化や運動不足などにより生活習慣病が増加するとともに、医療費の増大や要介護認定者が増加している。

こうした状況下で、健康寿命の延伸と医療費の抑制に取り組むべく、平成27年度から健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施。

この事業では、ICT機能付き歩数計を貸与し自主的に日常生活においてウォーキングを取り入れ、毎日の歩数に応じてポイントを付与し、ポイント数に応じて市内の特産品等の景品と交換する。事業の開始時および終了時に血液検査、体力測定を実施し、結果をフィードバックし「見える化」によりモチベーションの維持を図り、フォローアップ教室と併せて継続支援を行う。

また、大学と協力して身体状況、生活習慣等や医療費の変化を統計的に分析するとともに、効果検証を行い事業活動の質を高めている。

さらに、小学生から参加できウォーキングを通じて親子、友人、世代間交流が図れる「わくわく♪歩（ポ）イント事業」の一環で実施しており、イベントやフォローアップ教室を通じ、一緒に楽しみながら継続できる内容となっている。

平成28年度からは「とことんモデル」に移行し、参加者数を約2,000名として大規模な事業展開を図るとともに国民健康保険財政の改善を目指し、継続して一層の健康増進を図る。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

鴻巣市の高齢化の状況は、総人口119,192人（前年比109人減）（平成28年1月1日現在）に対して、65歳以上の人口は31,086人（同1,182人増）で高齢化率26.1%であり、県平均の24.4%と比較してやや高く、対前年比4.0%増となっている。

一方、15～64歳の生産年齢人口は減少傾向が続いており、対前年比1.5%減となっている。

将来推計では、今後さらに県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されており、平成37年には高齢化率が31.9%と推計されている。

また、段階別人口の割合では、75歳以上の後期高齢者人口の増加が見られる。

[高齢化の状況]

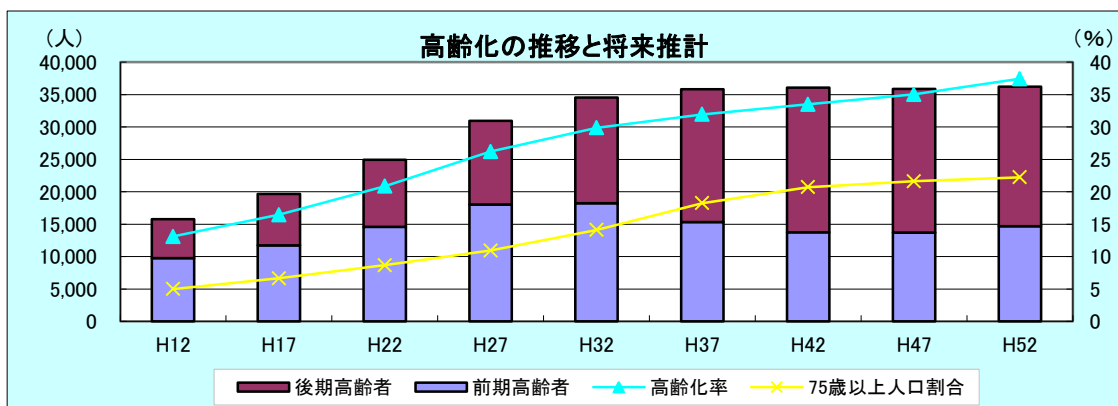
高齢化の推移と将来推計

単位：

	平成1	平成1	平成2	平成2	平成3	平成3	平成4	平成4	平成5
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	120,411	119,311	119,611	118,611	115,611	112,611	107,611	102,611	96,711
高齢化率	13.1	16.5	20.9	26.2	29.9	31.9	33.5	35.0	37.4
高齢者人口 (65歳以上)	15,711	19,611	24,911	30,911	34,511	35,811	36,011	35,811	36,111
前期高齢者 (65～74歳)	9,741	11,711	14,511	18,011	18,211	15,311	13,711	13,711	14,611
後期高齢者 (75歳以上)	6,001	7,961	10,311	12,911	16,311	20,411	22,211	22,111	21,511

資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」(平成2



(イ) 「健康づくり都市」を宣言

平成27年10月に、健康で活力に満ちた生活を営むために、自らの健康は自らつくることを基本とし、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため「健康づくり都市」を宣言。

「まちも人も健康」を目指し、～「健康」で市民を元気に、「健幸」で市民を幸せに、「健鴻」で活力ある鴻巣～をスローガンとして「健康なまちづくり」に取り組み、誰もが気軽に実践できるウォーキングやラジオ体操の推進、さらに健康運動教室などを実施している。

(ウ) ウォーキングに適した環境

陸上競技場や野球スタジアムの外周、さらに川幅が日本一の荒川にかかる御成橋や史跡・名所などを楽しみながらウォーキングできる環境が点在している。

特に陸上競技場外周のジョギングコースでは、早朝から多くの市民の姿が見られる。

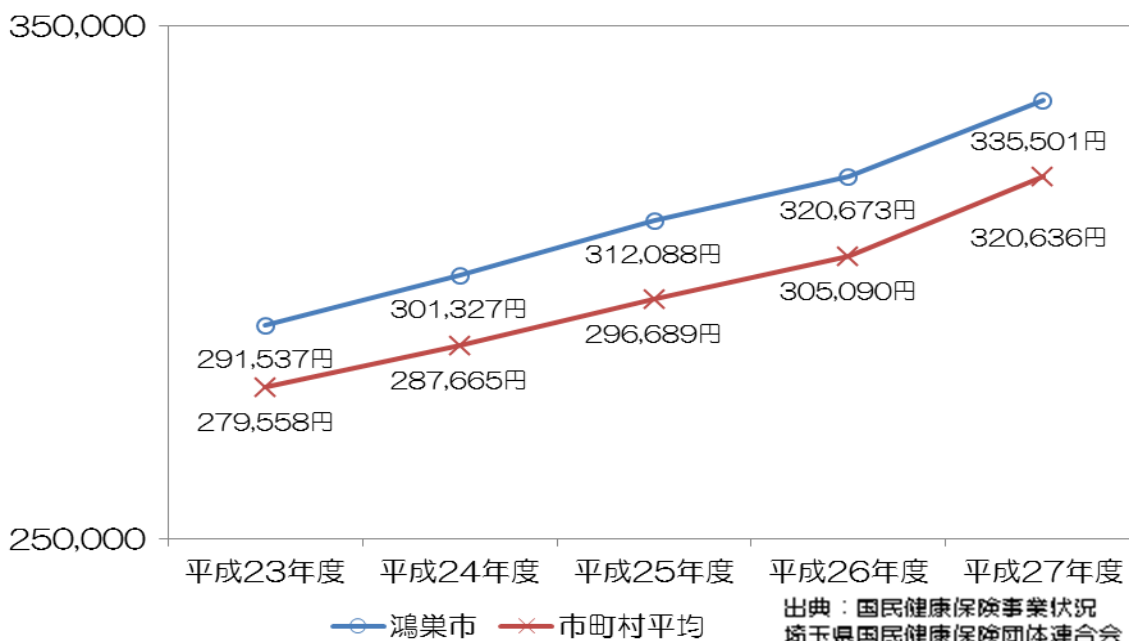


(エ) 医療費の増加

全体的に医療費が増加する中で、本市の医療費の状況は、1人当たり療養諸費費用額が平成23年度291,537円、平成25年度312,088円、平成27年度335,501円と5年間で43,964円増加し、いずれの年度も市町村平均より12,000円～15,600円程度高くなっている。

これは、前期高齢者にかかる医療費の割合が市町村平均より高いためだが、本市の保健予防事業等の取り組みにより平成27年度からその格差に縮小傾向がみられた。

一人当たり療養諸費費用額の推移



(オ) スポーツと健康の融合

一人ひとりの日常生活に無理なく継続できるスポーツを取り入れることにより、運動の習慣化、健康の保持・増進を図るうえで、特別な器具や場所を要しないウォーキングは個々の生活スタイルに合わせやすく適した運動である。

(カ) 取組の内容

本市では、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業の一環として、平成27年度から健康ウォーキングポイント事業「わくわく♪歩(ポ)イント」を約1,000人規模で開始し、その内165人が埼玉モデル「毎日1万歩運動」として取り組んでいる。

平成28年度からは、さらに大規模な事業展開を図るため「とことんモデル」に移行し、前年度からの継続者に加え1,000人を新規に追加募集して、約2,000人規模で実施。「毎日1万歩運動」は継続者を含め215名が参加している。

事業名	健康ウォーキングポイント事業 わくわく♪歩（ポ）イント
	健康長寿毎日1万歩運営事業 歩いて☆血液サラッとね！
事業開始	平成27年度

	平成27年度	平成28年度
予 算	5,476千円 ・有識者謝礼 30千円 ・歩数計 324千円 ・事業委託料 4,042千円 ・血液検査 972千円 ・体組成計 108千円	10,096千円 ・有識者謝礼 30千円 ・記念品 3,000千円 ・印刷製本費 1,700千円 ・事業委託料 4,320千円 ・血液検査 1,026千円 ・使用料 20千円
参加人数	1,016人 うち「毎日1万歩」165人 【医療費分析の対象者103人】 ※国保加入者数	1,996人 (前年度からの継続者925人) ※継続割合91% うち「毎日1万歩」215人 (前年度からの継続者154人) ※継続割合93% 【医療費分析の対象者908人】 ※国保加入者数
期 間	平成27年8月～平成28年3月	平成28年6月～平成29年3月
実施体制	健康ステーション2箇所（総合体育館、コスモスアリーナふきあげ）	

① 事業の広報、ホームページ、チラシ配布（平成28年4月～6月）

広報4月号、市ホームページ、ポスター、各種健康教室や団体など、また市イベントで他課との協力・連携により周知およびチラシを配付した。

また、生活習慣病予備群にダイレクトメールで案内を郵送した。

② 歩数計の購入（平成28年5月）

ICTサービス利用の歩数計を購入。2週間分の記録を管理でき、歩数に応じてポイントの付与が可能。紙ベースによる記録票が不要で、利便性が良い。

③ 参加者の募集・歩数計の配付（平成28年5月～7月）

広報、市ホームページ、ポスター、チラシで参加者の募集を行い、本事業の健康ステーション（体育館2施設）で申込みを受け付けし、歩数計を配付した。

④ 開講式・血液検査（平成28年5月）

血液検査の対象者に対し総合体育館で開講式を開催し、事業の案内、オリエンテーション、取り組み前の血液検査を行った。



オリエンテーション



血液検査

⑤ 自主的なウォーキングとデータ更新（平成28年6月～平成29年1月）

各自、歩数計を携帯し生活スタイルや体調に合わせてウォーキングを行い、2週間に1回の割合で健康ステーションにおいて健康チェックとデータの更新を行う。自宅のパソコンでも更新可能。歩数に応じてポイントを付与する。

また、健康ステーションには血圧計と体組成計を常設し、事務局スタッフが常駐しているため、相談やウォーキング指導など適宜対応している。

⑥ 身体測定・体力測定・フォローアップ教室・食事指導（平成28年6月～11月）

個人の体力を事業の開始時および終了時に測定し、比較検証する（身体測定…身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率、筋肉量、骨量、基礎代謝量、体内水量。体力測定…握力、長座体前屈、開眼片足立ち、5m速歩、CS-30）。

また、継続してウォーキングができるようにフォローアップ教室（ウォーキング講座、食事指導講話など）を新規参加者3コース、継続参加者6コースを4会場において実施した。参加が少ない者には電話連絡により状況の聞き取りおよび事業案内、継続を啓発した。

	年齢	身長	体重	BMI	体脂肪率	握力		長座 体前屈	開眼片足 立ち	5m速歩	CS-30
						右	左				
男性平均（23名）	65.6	157.9	60.1	22.3	20.2	36.3	33.9	32.3	63.2	2.1	20.7
女性平均（39名）	59.7	145.4	52.4	22.7	30.9	24.9	23.1	36.1	67.8	2.2	21.0
全体平均（62名）	65.1	157.7	58.1	23.7	28.3	30.6	28.5	36.4	69.4	2.3	22.3

測定結果抜粋（事業開始時）



体力測定



フォローアップ教室

⑦ 参加者へのフィードバック（平成28年7月、12月）

身体測定、体力測定、血液検査の結果表をフィードバックする。表やグラフにより前後の比較とともに基準値との比較ができ「見える化」によって効果がわかりやすい。また、運動前に個人毎に設定した目標値との比較もできるため、取り組みと結果の検証による振り返り（反省）を行い、個人毎に取り組みの留意点や今後の課題などを相談し、その後の運動プログラムの支援を行う。また結果を市ホームページで公表する。

⑧ 継続支援・フォローアップ教室（平成28年11月）

「筋トレ&ウォーキング」「親子コーディネーション」のメニューを10コースで実施し630人が参加。前年度は「骨盤エクササイズ」「ボクササイズ」の他7つのメニューで実施したが、今年度は特に人気のあったメニューに絞って実施した。

⑨ ウォーキングマップ「歩鴻（あるこう）マップ」を作成（平成28年11月）

ウォーキングにさらに親しめるよう、市内の推奨6コースを設定。携帯に便利で破けにくい耐水性のA5版ブック型とし、コース地図に加えウォーキング指導と食事指導、さらに名所・史跡や健康運動器具を設置している公園を掲載。スポーツ健康課、観光戦略課、都市計画課、道路課、教育委員会、観光協会と協力・連携して作成し、ウォーキングにプラスして地域の再発見や運動増進につながるように工夫した。

どこからでもスタート・ゴールできる周回コースのため、一人ひとりに合わせやすく気軽にウォーキングを楽しめ、1日の目標歩数である1万歩の8キロ程度とした。

観光やグルメ、文化財などの情報はQRコードにし、すっきり見やすいマップとなっている。埼玉新聞にも掲載され、好評を得ている。



⑩ 閉講式・血液検査（平成28年11月）

総合体育館で閉講式を開催し、オリエンテーション、事業継続の案内、アンケート、取り組み後の血液検査を行った。また希望に応じて個別指導等を実施し、継続支援を行っている。

⑪ すこやか健康ウォーキングの開催（平成28年12月）

（フォローアップのウォーキングイベント）

陸上競技場をスタート・ゴールとし、体力に合わせて参加しやすいよう8.5キロコースと4.2キロコースに分けて実施し383人が参加。スタート前にウォーキング指導を行うとともに、本市で推進しているラジオ体操を実施。コースの立哨、救護、誘導など部内全課から職員の協力動員を行い、さらに、国保年金課と連携し検診の受診勧奨の案内チラシの配付と啓発を行った。

⑫ 健康長寿サポーター養成講習会の実施

庁内の健康づくり課を中心に連携し、健康長寿サポーターを養成。目標人数834人に対し、平成27年度までに1,481人、平成28年度は、さらに35人を養成した（約182%）。

⑬ 測定結果の集計・分析

測定結果を集計し、集計結果については有識者（大学教授）の助言指導のもと日本健保協と共同で分析し、効果検証を行う。分析結果を公表するとともに、各参加者へ記録分析結果をフィードバックし、今後の取り組みのプログラム資料とする予定。

⑭ 医療費の分析

参加群と対照群（1対3）の医療費データ（国保連）を用いて、参加者1人当たりの医療費の変化と両群の差異を比較検証する。また、国保年金課と連携しデータヘルス計画の策定とあわせて検討会を設置し、検証を進めている。

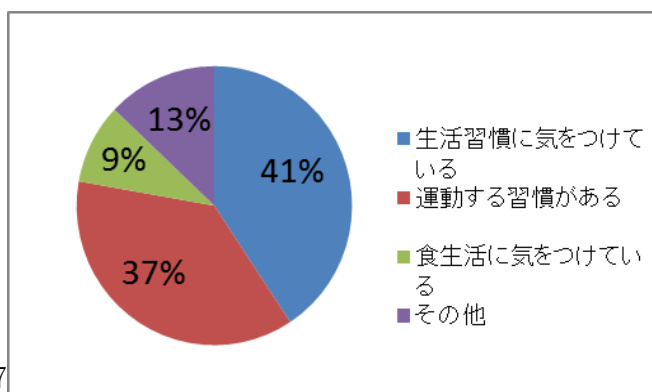
⑮ ポイント交換・景品の配付（平成29年2月～3月）

ウォーキングの歩数に応じたポイントの合計数により、市内の特産品等の景品と交換し、配付する。

(キ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果・意識の向上

日常生活にウォーキングを取り入れ継続することで、生活習慣や意識に変化がみられ、病気の予防と健康・食事への意識の向上が図られた。

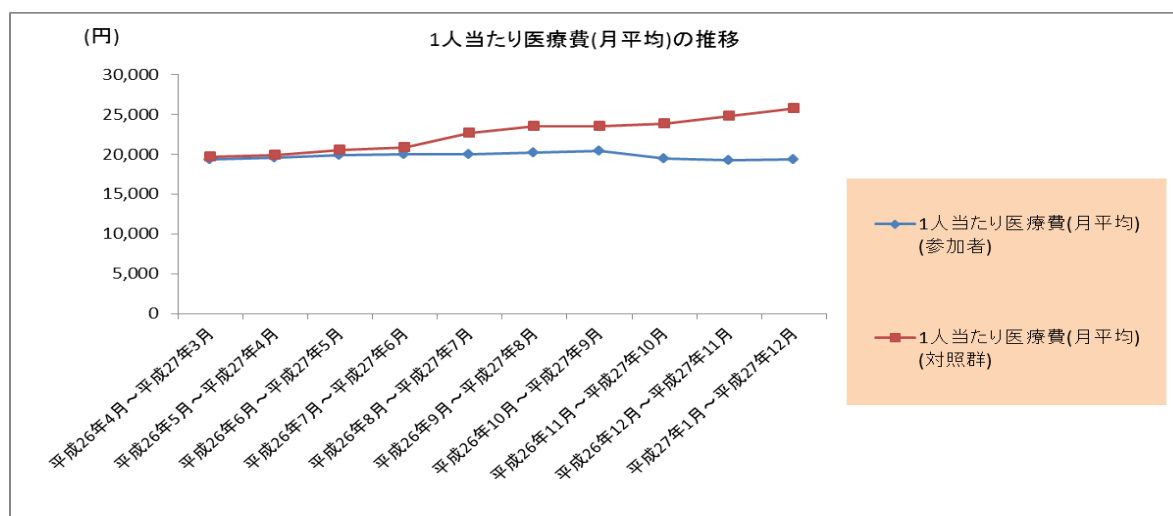


② 各測定値の向上

身体測定では特に体重、BMIの改善がみられ、122人中96人(79%)がいずれかの項目で向上。体力測定では5項目のすべてにおいて改善し、116人中114人(98%)がいずれかの項目で向上。血液検査では124人全員が検査8項目のいずれかで改善された。

③ 地方自治体にとっての効果

参加群の1人当たり医療費の月平均が対照群と比較し6,391円の抑制につながり、月額607,145円の抑制効果が確認された。また、毎日1万歩の参加者数に換算すると約1,265万円となり、抑制目標額4,050万円に対し31.2%の削減効果がみられた。



(ク) 成功の要因、創意工夫した点

① 幅広い周知とクチコミによるPR効果

- ・新規1,000人の募集は広報、市HPだけでは不十分のため、各種健康教室や団体活動、市イベントで他課との協力・連携によりポスター掲示、チラシ配付を積極的に行った。
- ・生活習慣病予備群にダイレクトメールで案内を郵送した。
- ・前年度から市民の評判が良く、参加者のクチコミによる効果も大きかった。

② ポイント交換の景品を地域の特産品にしたこと

地域の特産品やひなちゃん(鴻巣市メインキャラクター)グッズを景品にすることで、地域の再認識やPRにもつながる。

③ 「歩鴻マップ」と「すこやか健康ウォーキング」の連携

ウォーキングマップの発行に合わせ、フォローアップとしてのウォーキングイベントを12月に開催。11月に作成した「歩鴻マップ」に掲載した第1コースの体験ウォーキングとし、マップを配付してPRするとともに冬に向けてモチベーション維持を図った。

④ 民間企業・団体の活用

- ・シンコースポーツ(株)に窓口業務、測定業務を委託。健康運動指導士をはじめ専門の知識・経験を持つスタッフにより、きめ細かい対応が可能。また健康ステーションを設置している体育施設の指定管理者であり、窓口時間が長いことも利点。
- ・各種測定結果や血液検査、医療費における分析を日本健保(株)に委託。本市職員による分析に加え、より専門的に高度な分析が可能となった。
- ・商工会の協力…すこやか健康ウォーキングでは、露天出店に加え、参加者への応援、会場の雰囲気盛り上げなどに協力。参加者からも大変好評を得た。
- ・「歩鴻マップ」作成にあたり、地元ウォーキングクラブや全庁職員にコースの下見を依頼し、より多くの視点からコース設定と掲載内容について協議し、市民の意見を取り入れた。

⑤ 事業終了後のフォローアップ

ポイント付与期間後も健康ステーションを設置し、ICTサービスのシステムも継続利用できるため、データ更新を促すことにより、モチベーションの維持を図ることができる。また、窓口シンコースポーツ(株)のスタッフが常駐するため、随時フォローできる体制を整えている。

⑥ 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たり、大東文化大学琉子教授の助言を受け実施する。前年度の検証を踏まえ、的確なアドバイスにより、効率的な評価方法や具体的な有意差や分析手法について企画から助言をいただき、実施内容さらに事業結果の検証をまとめる。また、今後改善すべき点や課題を明確化し、今後の事業計画に反映させる。

(ケ) 課題、今後の取組

① 参加者の長期継続化

参加者が、今後も自主的に継続参加したくなるようなモチベーションを確保したい。フォローアップ教室への参加が少ない者には電話連絡により直接的な啓発をしているが、フォローアップやプログラムの見直しと強化により、長期の継続を図る。

② 分析・検証

各測定結果の有意差を検証するとともに、歩数との関係の分析が可能か検討する。また、医療費は検証の精度を上げるため、入院と歯科を除いて効果を検証する。さらに、血液検査では項目により改善の有無が認められ、運動だけではなく食事も重要な要因と考えられるため、食事指導による改善・意識変化を検証する。

③ 自主組織の育成・地域との連携

本事業を自主的に継続する活動団体の育成を図るため、各種健康運動教室等の参加者やラジオ体操の自主グループなどの地域コミュニティとの連携を検討する。