

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 滑川町

### ～健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動～

#### (1) 取組の概要

滑川町には、国営武蔵丘陵森林公園や森林公園駅から森林公園南口までの遊歩道など、ウォーキングに適した環境が整っている。

この事業では、参加者に歩数計を貸与し、毎日1万歩を目標にウォーキングを行い、6ヶ月間毎日の歩数を記録してもらいます。6ヶ月間の前後で身体測定・体力測定・血液検査をして、数値を比較し効果を検証します。参加者に6ヶ月間毎月1回ウォーキング講習や筋トレ講習、栄養講習を開催して、有酸素運動・筋トレ・バランスのよい食事を組み合わせた健康づくりを提唱しています。また、身体データを大学と協力して分析し、参加群と対照群の医療費の比較をして、健康づくりへの効果を検証します。

中高年齢の方にとっては、いわゆる「生活習慣病」の予防となり、寝たきりの減少につながり、後期高齢者医療費を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少につながる一つの要因となっていると思われる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 医療費・介護給付費の上昇

国保・後期高齢の医療費は年々増加し、平成24年度から平成27年度の4年間で、一人当たり医療費の伸びは、国保で21.6%、後期高齢で42.9%増加し、医療費の増加に拍車をかけています。介護給付費は微増で推移しているが、介護認定者は8.6%増加し、今後ますます進む高齢化に伴い、社会保障費の上昇を抑える必要があります。

##### (イ) 健康づくりの機運

町では、少子高齢化が進む中、医療費を抑え、生涯を通じて健康で安心して暮らせる町を作るため、平成24年6月に『滑川町健康づくり行動宣言』を議会採択し、「みんなが健康で長寿の町」を合言葉に、健康づくり行動にまい進することを宣言しました。「自分の健康は自分でつくる」ことを基本に、町民1人ひとりが自ら積極的に健康づくりに取り組むことを、町内外に発信した。

##### (ウ) 健康づくりグループの活動

『健康づくり行動宣言』をした後、町の働きかけにより、町内各地区に60歳以上の人たちを中心とした健康づくりグループが設立され、現在46グループで約1,100人がグループに所属して、主にウォーキングやラジオ体操を行って、健康づくりをしている。



## (エ) 健康づくり推進員

平成25年度から「みんなが健康で長寿の町」の意識の高揚と町民参加の健康づくりを図るため、各地区に健康づくり推進員を設置し、現在58人を委嘱している。

## (オ) 取組の内容

事業名	健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

	平成28年度	平成27年度
予 算	461万円 ・報償費 135万円 ・消耗品費 79万円 ・役務費 12万円 ・委託料 235万円	519万円 ・報償費 11万円 ・消耗品費 63万円 ・役務費 7万円 ・委託料 280万円 ・備品購入費 158万円
参加人数	150人 (前年度からの継続参加49人)	98人
期 間	平成28年4月～平成29年3月	平成27年4月～平成28年3月
実施体制	滑川町健康づくり課、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学	滑川町健康づくり課、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学

### ①参加者の募集（平成28年6月）

広報や回覧で募集を行った。前年度からの参加者には継続をお願いした。

## ②ウォーキング日誌の作成（平成28年6月）

毎日の歩数と1ヶ月間の合計歩数、1日当たりの平均歩数、体重を記入するようにした。また、自由にコメントを書き込める欄を設けた。

## ③オリエンテーション（平成28年7月）

参加者に事前説明会を行った。事業の説明とウォーキングや筋トレなどの講習会の日程や体力測定・血液検査の予定をお知らせした。また、「歩くことから始めよう健康長寿も一歩から」と題し、講演を行った。

## ④身体測定・体力測定と血液検査（平成28年8月）

身体測定では腹囲・BMI・体脂肪率・内臓脂肪レベルなどを測定し、体力測定では開眼片足立ち・大腿筋力など7項目を測定した。また、血液検査では脂質・肝機能・糖代謝の測定をした。

## ⑤自主的なウォーキングと記録（平成28年8月～平成29年1月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その記録をウォーキング日誌に記入してもらおう。

ウォーキング日誌の項目（提出数150人）

毎日測定 歩数（各自で記録）

毎月測定 体重（各自で測定）

そのほか1ヶ月の合計歩数、1日の平均歩数、本人コメント

国保医療費（対象者113人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者の直近1年間分の医療費を集計。

## ⑥参加者への講習会の開催（平成28年9月から12月）

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団に委託して、9月から12月まで毎月1回、有酸素運動・筋力運動・柔軟運動とバランスのよい食事・栄養・減塩などの講習を、計4回実施した。



⑦記録の提出（平成28年8月から平成29年1月）

ウォーキング日誌を毎月1回6ヶ月間提出してもらった。

⑧身体測定・体力測定と血液検査（平成29年2月）

6ヶ月間経過後の測定をする。測定項目は同じ。

⑨記録の集計（平成29年2月）

個人ごとに集計を行い、歩数・身体測定・体力測定・血液検査のデータをまとめる。

⑩記録の分析（平成29年2月）

記録を集計し、集計結果については、委託先の埼玉県健康づくり事業団と武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果把握を行う。

⑪報告会の開催（平成29年3月）

事業終了後のフォローアップとして、参加者を集めて、歩数・身体測定・体力測定・血液検査の結果の検証と医療費の比較など、分析結果を踏まえた講演を行い、参加者2人に体験談を発表してもらう。また、歩数や講習会への参加にポイントをつけて、上位10人に表彰をする。

⑫参加者へのフィードバック（平成29年3月）

分析結果をwebで公表するとともに、全体の分析結果を報告会の講演資料で、各参加者へ配布して、講演の中で解説する。

(カ) 取組の効果

①生活習慣病の予防効果

毎日1万歩運動で体を動かす習慣が身につき、講習会により、ウォーキングや筋トレ、バランスのよい食事・減塩という意識が定着して、生活習慣病の予防効果があると考えられる。

	平成27年度	平成28年度
分析対象者数	72人	150人
開始時BMI平均	23.6	実施中
終了時BMI平均	23.2	実施中

②地方自治体にとっての効果

参加者1人当たり国保医療費（月平均）の参加者と対照群を比較して有意に低下した。

	対象者数	平成27年度	平成28年度
(参加者) 一人当国保医療費	58人	15,115円	実施中
(対照群) 一人当国保医療費	174人	17,957円	実施中

## (キ) 成功の要因、創意工夫した点

### ①参加者募集の工夫

町の広報誌や町内回覧などで募集したほか、集団健診の会場にブースを設けて募集したり、特定保健指導に来られた方に勧誘をした。

### ②続けてもらうために

参加者のフォローアップのために、運動講習・栄養講習などを行った。また、参加者がつけているウォーキング日誌にコメントを書く欄を設けて、自由にコメントを書いてもらい、各自のコメントを匿名で一覧にして参加者に配布して、仲間の気持ちや動向を伝えるようにした。参加者の5割以上は地域の健康づくりグループに所属していて、グループで引き続き、ウォーキングを中心とした健康づくりを行っています。

### ③学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団に委託をして、参加者への講習や事前説明会での講演など、参加者の意識向上を図った。また、武蔵丘短期大学玉木教授に効果の検証をお願いして、報告会で講演をしていただきます。

### ④健康長寿サポーター養成との連動

より多くの町民に「毎日1万歩運動」に関心を持ってもらい、健康づくりの機運醸成を図るため、健康長寿サポーターの養成を行った。本年度は現在51人養成し、4年間で計605人を養成した。さらに、スーパー健康長寿サポーターとして3人が県から認定されている。

## (ク) 課題、今後の取組

### ①健康づくり無関心層の取り込み

この事業への参加者は健康に対する意識が高い人たちであり、健康づくり無関心層にも参加する動機となり、より多くの町民が健康づくりを継続していけるような事業が必要である。

### ②参加者数の確保

今年度は150人の参加者で実施したが、来年度は200人で行い、その後はより多くの町民が継続して健康づくりをしていけるような事業にしたい。そのため、来年度から県の「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加していく。