

健康長寿に係る先進的な取組事例

寄居町



よりいプラス 1000 歩運動 ～未来の自分に^{けんこう}健幸貯金！～

(1) 取組の概要

寄居町は、少子高齢化が急速に進む社会情勢の中、生涯を通じて健康で安心して暮らせるまちを、町民、地域、行政が一体となってつくるため、『みんな健康！元気・いきいき寄居町！』を合言葉に平成 23 年 10 月に「健康づくりのまち」を宣言し、町をあげた健康づくりの取り組みが始まった。

普段より少し多く『歩く』ことを意識し「プラス 1000 歩（多く歩く）」を目標に、27 年度より 526 人に対し本事業を開始した。目標歩数を算出するため、事業開始前 1 週間で平均歩数を算出し、平均歩数に 1000 歩足した歩数を、目標歩数とした。期間中は個人の目標歩数達成することを目指す。対象者は 20 歳以上の町内在住・在勤者とした。28 年度からは ICT を導入し、参加者 703 人にデータ通信機能付活動量計を配布した。昨年度からの継続参加者は 251 人であった。参加者に応援レター（2 回）を発行したほか、メールを配信し（月 2 回）、自身の結果の「見える化」を図った。応援レターには、歩数によるランキングを発表し、「仲間と競い合う」仕掛けや、期間中「健康教育」を開催し、モチベーションを維持し、継続して取り組めるよう支援を行った。

また、23 年度より実施している健康づくりでポイントを貯め、記念品と交換できる「よりいスマイルポイント事業」ともリンクさせ、健康教育・体力測定会参加者にポイントを付加し、参加者が「楽しみながら」「継続して」参加する仕組みを構築し、相互事業の活性化を図った。これにより多くの町民が運動の習慣を獲得し、健康寿命の延伸と国民健康保険の医療費抑制に期待できると考える。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

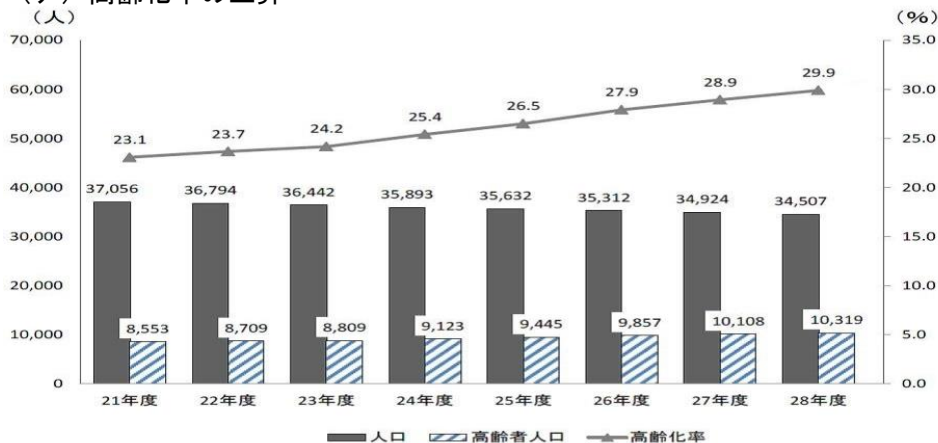


図 1：高齢者保健福祉計画策定時の高齢者実態資料：住民基本台帳（各年 10 月 1 日現在）

当町の平成 27 年度の高齢化率は 28.9%、要支援・要介護認定率は 17.2%となっている
高齢者の健康保持・増進のためには身体機能や体力を維持することで、要介護状態になる
ことを遅らせることが重要である。そのため、高齢者も参加できる事業として展開してい
る。

(イ) 健康寿命の延伸

当町の健康寿命は 県内男性 50 位、女性 45 位である。健康寿命県下No.1 を目指した、健
康づくりの取り組みが求められている。

(ウ) 健康づくりを推進する機運の高まり

ポイント事業が 5 年目を迎え、参加者は年々増加している。ポイントの対象となる運動
や栄養の教室では、毎回参加申し込み数が定員を上回る状況となり、健康に対する興味・
意識が高まっていた。

(エ) 取組の内容

事業名	よりいプラス1000歩運動
事業開始	平成27年度

	平成28年度	平成27年度	
予 算	賃 金 体力測定会スタッフ人件費等	6 4 8 千円	5 5 8 千円
	報償費 健康教室講師謝金等	5 5 0 千円	5 3 0 千円
	需用費 参加者記念品、テキスト用ファイル	9 0 4 千円	2, 1 5 0 千円
	役務費 健康教室案内通知等	8 4 千円	1 3 8 千円
	委託料 健康長寿埼玉モデル事業業務委託	7, 9 8 6 千円	
	使用料及び賃借料	5 5 千円	
	備品購入費		1, 6 2 4 千円
参加人数	寄居町在住・在勤者 703 人 (平均 57.1 歳)	526 人 (平均 56.2 歳)	
期 間	平成 28 年 4 から平成 29 年 3 月まで(ICT 導入は 9 月～)	平成 27 年 9 月～	
実施体制	主管課：健康福祉課		

写真 1 通信機能付活動量計の導入



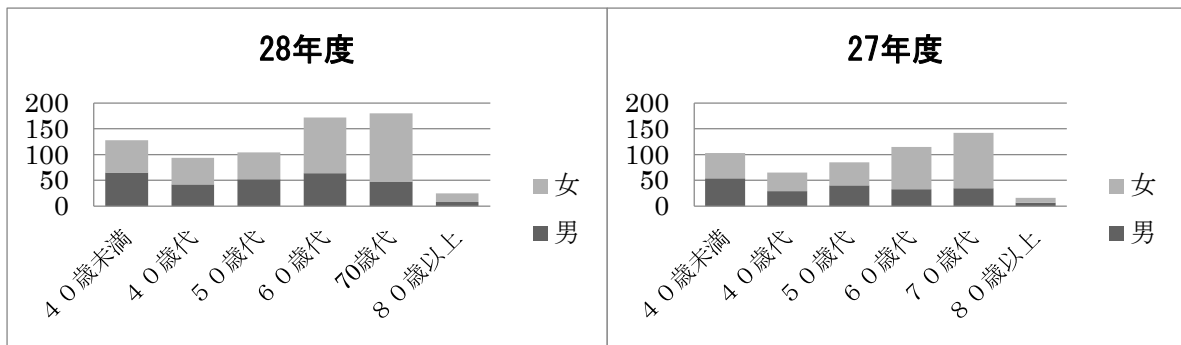


図2. 年度別参加者（年代別）

① 参加者募集開始（平成28年7月）

広報（7月号）、町公式ホームページ等による周知のほか、スマイルポイント事業参加者を始めとした保健事業で参加者を募った。

② 事業説明会・体力測定会実施（平成28年7月）

本事業についての説明、歩数計の使用方法的説明、希望制で体力測定（身長、体重、腹囲、体脂肪率、基礎代謝量、握力、長座体前屈、開眼片足立ち、下肢筋力、歩行因子、血管年齢、以上11項目）、アンケートでは健康関連QOL尺度（SF-8）と生活習慣や運動習慣について調査を実施した。

③ プラス1000歩運動スタート（ICTの導入は平成28年8月～）

前年度からの継続参加者については、4～7月までの間、歩数記録表を事前に配布し、自主活動期間とした。8月より、ICTを導入し、新規参加者も含め総勢703人で「いつもの歩数よりもプラス1000歩多く歩くこと」を目標に開始した。

④ 応援レターの送付（図3-1. 3-2）

参加者に応援レターを発行（2回）。自身の結果の見える化と参加者同士が競い合い、楽しみながら参加できる工夫を図った。



図3-1



図3-2

⑤ 応援メールの配信（図4）

メール配信サービス登録者に対し、月2回（15日・30日）自身の歩数や、季節の行事の案内を配信し、モチベーションを維持し、継続して取り組めるよう支援した。

⑥ 健康教室開催（平成28年11月～29年3月予定）

事業参加者のやる気を維持することを目的とした健康教室（ウォーキング教室、筋力トレーニング教室、栄養の各種教室）を講師を招き開催する。地域での健康づくりを推進する目的で養成した「よりい健康体操サポーター」メンバーにも自身のスキルアップとなる教室への参加を促した。

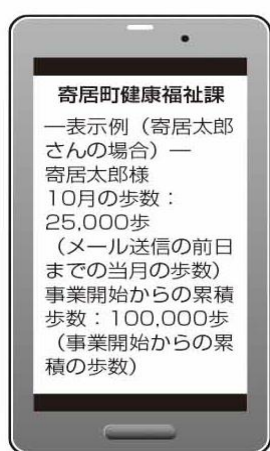


図4 応援メール（イメージ）



写真2 ウォーキング教室の様子

⑦ 体力測定会（希望制）、アンケートの提出（1月予定）

体力測定、身体測定を実施（参加者に記念品贈呈）

⑧ 医療費分析と体力測定結果等から科学的検証を実施、報告書作成（2～3月予定）

⑨ フォローアップ教室開催（3月2回予定）対象：200～300人

参加者と次年度参加希望者を対象とした健康教室を実施し、次年度に向けた参加者拡充を図る。

（エ）取組の効果

① 町全体で取り組む

参加者を確保するために、町民だけでなく町内在勤者も対象とした。寄居町役場職員親睦会と協力して、町職員へ参加を促したほか、様々な関係機関へ呼びかけを行った結果、寄居町社会福祉協議会職員、寄居町商工会職員、保育所・小中学校職員など在职者も事業へ積極的に参加している。

②運動の意識づけと参加者同士の交流

「歩数計をつけて歩く」行為が習慣化し、他の保健事業の際も参加者同士、歩数計を見せ合いながら励まし合う光景を見かけることがあった。

③健康づくり事業への参加者の増加

ふるさと健康体操を始めとした、各種健康教室への参加希望者の増加。

(オ) 効果検証

事業開始前および終了時に体力測定結果の変化、アンケート調査結果、国民健康保険の医療費データの比較を埼玉県立大学と協力して行う。

体力測定実施者には、開始前後の測定値を比較し結果票を発行予定。(前年も同様に実施)

27年度においては、BMI、腹囲の変化はみられなかったが、握力・開眼片足立ち・下肢筋力・1分間当たりの歩数の増加が認められた。医療費においても参加群は対照群と比較して12ヵ月の医療費が約1万円低かった。28年度も継続して検証していく必要がある。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

①参加者は全員同じ歩数計を使用

同じ活動量計を使用したことで仲間意識が育まれた。また28年度からICTの導入により、歩数記録の必要がなくなり、(歩数計を)装着するだけという簡便さが、新規参加者の獲得につながった。

②参加者のやる気意識を持続させ、健康づくりの機運を高めることができた

実施期間中途での脱落者を減らす工夫として、参加者のやる気意識を持続させるために、応援レター・応援メール・健康教室を開催した。各教室とも申し込み数が定員を上回り、急きょ教室を追加実施するほど好評であった。

(キ) 課題、今後の取組

①体力測定スタッフの不足

健康福祉課や町民課など他課の協力のほか、看護職等の臨時職員にお願いした。体力測定は希望制としたが、測定項目が多く参加者のニーズが高いため、測定会スタッフを確保する必要があるが、マンパワー不足に苦慮している。

②歩数計の管理

通信機能付活動量計を導入したが、参加者の大半が高齢者であることから、操作方法に苦慮する方が多かった。紛失や、衣類に入れたまま洗濯をしてしまったことによる故障も多かった。今年度、紛失や過失による故障については、参加者より費用を徴収し実

施した。

③働く世代が参加しやすい環境の整備と参加者の確保

歩数読み取り器を2台設置し月1回を目安に、読み取り器にかざしていただいた。盗難防止などの観点から設置場所・時間が限定され、働く世代が参加しにくい環境があった。

28年度参加目標数を750人と定めていたが、目標数達成に至らなかった。さらに周囲の知人や家族などを誘って参加していただく必要がある。そこで、事業終了後の3月に健康教室を実施し、対象者を「プラス1000歩参加者」または「参加希望のある方」として周知・勧奨を図る。

また、読み込み器の設置場所・台数など検討し、働く世代が参加しやすい体制を整備し、さらなる参加者の拡大を図りたい。