

健康長寿に係る先進的な取組事例

杉戸町

～すぎと健康マイスター養成事業～

(1) 取組の概要

杉戸町では、第5次杉戸町総合振興計画に基づき、その基本施策の柱の1つとして、すべての住民が健康で元気に暮らせるよう「みんなで健康すぎとチャレンジ事業」を展開している。

この「みんなで健康すぎとチャレンジ事業」は5つの健康チャレンジ事業をきっかけに「自分の健康は自分で守る」という認識と自覚を高め、住民が積極的に健康づくりへと参加することで、住民主体の健康な町づくりを目指している。

- ①すぎと健康フェスタ
- ②いきいき健康のつどい i nすぎと (ミニ健康フェスタ)
- ③**すぎと健康マイスターの養成**
- ④「知ってほしい健康のこと」キャンペーン ～小学生から親へ健康メッセージ～
- ⑤健康チェックシートの全家庭への配布

なかでも、**すぎと健康マイスターの養成**は、息の長い健康づくりに楽しく取り組む目標としてチャレンジに応じたインセンティブを用意し、登録者のモチベーションをかき立てることを狙いとしている。マイスターに認定後も、sugitoヘルスアカデミーを開催(平成26年以降)し、自分の住む地域の健康づくりの担い手になっていただく人材を養成し、住民主催による健康づくり事業へと展開することで住民主体の健康な町づくりの推進を計画している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

杉戸町では、平成17年現在高齢化率は、県平均と同様の比率となっているものの、年少人口比率は、全国・県平均をともに下回っており、少子高齢化が着実に進んでいる。

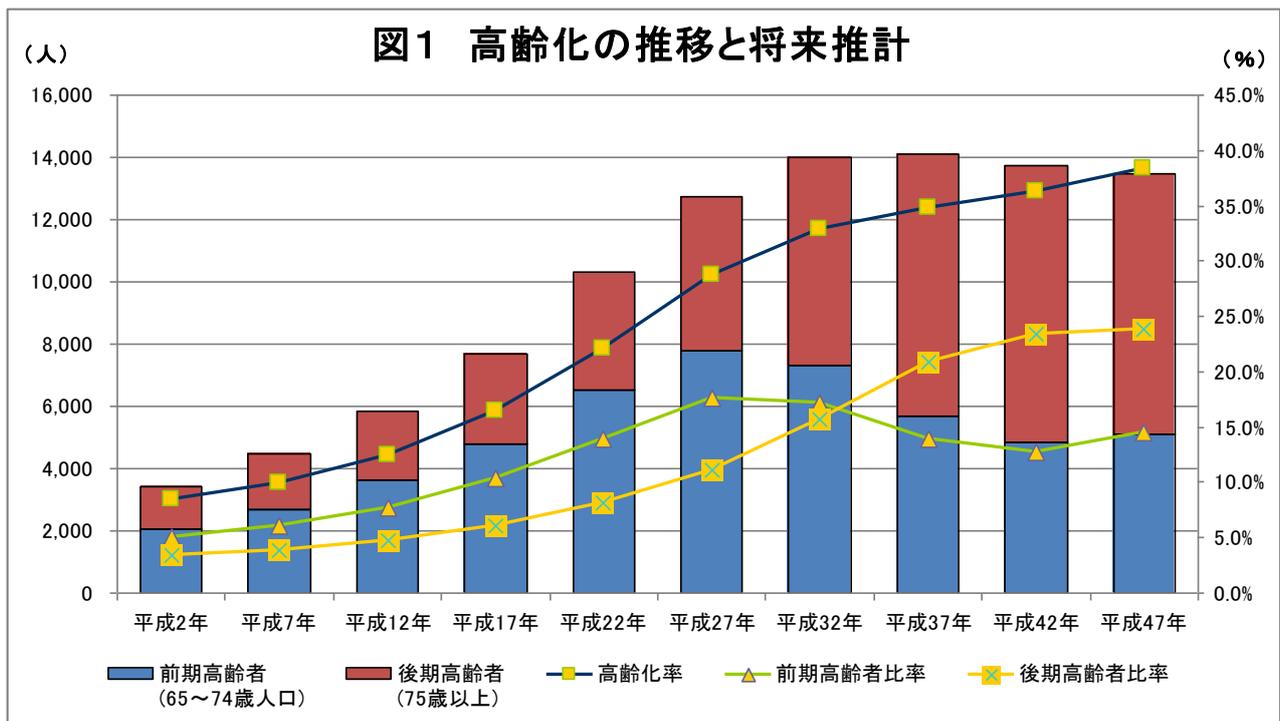
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	40,360	45,056	47,336	46,646	46,923	44,344	42,621	40,473	37,953	35,187
前期高齢者 (65～74歳)	2,058	2,705	3,629	4,811	6,529	7,808	7,305	5,658	4,856	5,129
後期高齢者 (75歳以上)	1,354	1,744	2,225	2,862	3,798	4,923	6,712	8,421	8,891	8,361
高齢化率	8.5%	9.9%	12.4%	16.4%	22.0%	28.7%	32.9%	34.8%	36.2%	38.3%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(イ) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

この傾向は、各種健(検)診においても同様にみられ、自分なりにスポーツをするなど健康づくりには高い関心を持つ住民も多くいる一方で、健診受診率の低迷と初回受診者の減少が課題であった。

平成24年度に健康管理システムを導入したことを機に、住民の健康づくりに関する行動を町が把握し、データ管理により追跡支援をしていくことで、地域や年齢層などの健康格差をなくし、すべての住民が楽しく息の長い健康づくりに取り組めるよう本事業を展開する運びとなった。

(3) 取組みの内容

事業名	すぎと健康マイスターの養成
事業開始	平成25年度
目的	息の長い健康づくりに楽しく取り組む目標として、健康づくりに積極的に参加された方を「すぎと健康マイスター」として任命する。
方法	すぎと健康マイスターのチャレンジカードを随時配布。 登録者は、チャレンジ事業へ参加しポイントを集める。 チャレンジ事業は、特定健診やがん検診、また町が主催する健康に関する事業(体育祭・マラソン大会・メンタルヘルス講演会・料理教室等)は必須項目となっている。 そのほか、日常的に運動を取り入れる習慣づけとして、ウォーキング・筋力トレーニングがチャレンジ項目となっている。

	<p>チャレンジの途中には各ランクに応じたインセンティブを用意している。</p> <p>ポイント到達者は、初級マイスターとして任命され、さらに上級のマイスターを目指すものには、sugito ヘルスアカデミー（平成 26 年以降開催予定）に参加し、自らの手で地域の健康づくりを推進できる人材を目指していただく。</p>
--	--

すぎと健康マイスター養成事業のうち、特に重点事業として取り組んでいる「運動」の項目を紹介する。

＜チャレンジ項目＞

①チャレンジ日光街道健康ウォーキング（20 歳からの健康ウォーキング）

この「杉戸町チャレンジ日光街道健康ウォーキング」は、歩くことを日常生活に楽しく取り入れ、運動習慣を身につけることにより、生活習慣病の予防に役立てるとともに、遊び心や競争意識を高めることで、町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すことを目的とし開始された。

日本橋から鉢石宿までの 142.8 km の日光街道宿場町を示したのスタンプマップに、歩いた歩数に応じてスタンプが押され日光街道を歩いている気分でウォーキングを楽しく続けることができる。参加申込書には自分の身長を記入していただくことにより、身長に基づいた 1 歩あたりの歩幅が自動計算される。

申請時に血圧・BMI・体脂肪率を保健センターにて計測し、歩数は保健センターにて記録管理する。踏破時の BMI・体脂肪率と比較し、規定の歩数に達した方には、「認定証」を贈呈する。

さらに、地域ごとの利用者ランキングをおこない、健康づくりに関心の高い地域を住民に広報し競争意識を高めていく。

②ふるさと元気村（60 歳からの筋力トレーニング）

月に 1 回の健康運動指導士による事前講習を受講。土・日も含め開館日はいつでも 5 台の筋力トレーニングマシンを使って自分のペースで健康づくりに取り組んで頂く。

トレーニング開始前には必ず血圧測定を行い、継続した運動による血圧への効果をグラフにして利用者にフィードバックしていく。

さらに、地域ごとの利用者ランキングをおこない、健康づくりに関心の高い地域を住民に広報し競争意識を高めていく。

（4） 取組みの効果

- ① 景品つきチャレンジカードの創設により健康づくりに関心をもつ住民を増やし、各事業への新規参加者の獲得を図り、住民の健康意識の向上のきっかけとする。
- ② これまで見えにくかった生活習慣病の予防効果を、血圧グラフや踏破認定証という形でフィードバックし、継続的な健康行動へとつなげる。
- ③ チャレンジをやり遂げ「すぎと健康マイスター」として任命された後は、町の検診事業や健康教室の補助者として活躍していただく。
- ④ さらに、上級のマイスターを目指すものには、sugito ヘルスアカデミー（平成 26 年以降開催予定）を受講していただき、住民主催の健康づくり事業を展開するなど、地域の健康づく

りの牽引力となれる人材を養成する。

- ⑤ 住民のチャレンジカードにより得られた内容をデータ化し、チャレンジ必須項目である各種健診結果等とあわせて、生活習慣病の予防効果を住民にフィードバックするとともに、各地域ごとのレセプト・健診情報等を反映させたデータヘルスを推進できるよう、今後の保健事業の展開にむけ情報を蓄積していく。