

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 狭山市

### おりぴい健康マイレージ（埼玉県コバトン健康マイレージ）

#### (1) 取組の概要

狭山市では、男女ともに平均寿命が80歳を超え、医療や介護などの社会保障費が増加しているため、健康づくり事業に取り組むことで、医療費の抑制を図るとともに、市民一人ひとりがいつまでも健康を実感し、生き生きとした心豊かな生活が送れるまちを目指し、平成29年度から埼玉県が推進する健康長寿埼玉モデルのプラス1,000歩運動と埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、普段の歩数から1,000歩多く歩くことを目標とし、歩いた歩数をポイントに換算することで、景品と交換できる「おりぴい健康マイレージ」を実施している。

また、事業の効果を検証するため、大学・企業と連携し、参加者の身体計測、医療費抑制効果の分析などをするとともに、有識者による助言を経て、事業報告書を作成し、公表を行う。

#### (2) 取組の契機

平成29年4月に埼玉県が開始した「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加するとともに、健康長寿埼玉モデルの「プラス1,000歩運動」にも合わせて参加し、健康づくり事業に取り組むことで、市民の健康意識の向上や医療費抑制等を狙いに実施している。

#### (3) 取組の内容

|      |             |
|------|-------------|
| 事業名  | おりぴい健康マイレージ |
| 事業開始 | 平成29年度      |

|      | 平成29年度   | 平成28年度                |
|------|--|-----------------------|
| 予 算  | 6,384千円<br>報償費 1,400千円<br>需要費 1,047千円<br>役務費 331千円<br>委託料 3,112千円<br>使用料 13千円<br>負担金 481千円 | 平成29年度新規事業のため<br>該当なし |
| 参加人数 | 671人(11月末現在)   |                       |
| 期 間  | 平成29年4月～平成30年3月  |                       |
| 実施体制 | 健康づくり支援課   |                       |



- ① 参加者の募集（平成29年4月～5月）  
平成29年4月10日に発行された「広報さやま」の配布に併せ、全世帯に事業のお知らせと申込書を配布し、4月17日から参加者の募集を行い、約20日で上限人数の700人に達した。
- ② 事業説明会  
参加者への事業説明会を平成29年5月24日（水）、25日（木）、27日（土）の3日間で実施した。
- ③ 身体計測  
事業開始時の計測会を事業説明会と同時に行い、事業終了時の計測会を第2回健康づくり講座と同時実施した。
- ④ 生活習慣・食生活習慣に関するアンケート  
参加者に対し、7月と12月に同様のアンケート調査を行い、事業参加時と参加後で健康に関する意識がどのように変化したかを調査し、検証を行う。
- ⑤ 健康づくり講座  
事業の参加者を対象とした健康づくり講座を2回実施した。  
1回目：平成29年7月29日（土）保健センター 午前、午後1回ずつ  
講師 西武文理大学 看護学部看護学科 尾崎美恵子准教授  
テーマ 食生活と生活習慣  
参加者 午前105人、午後96人、合計201人  
2回目：平成29年12月16日（土）保健センター 午前、午後1回ずつ  
講師 西武文理大学 看護学部看護学科 神庭純子教授  
テーマ 健康と運動習慣  
参加者 午前84人、午後54人、合計138人
- ⑥ 狭山茶の里ウォーキングへの参加  
市と自治会連合会が共催して開催したウォーキングイベントをおりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。  
平成29年11月12日（日）午前9時30分～午後3時  
中原公園（新狭山）から狭山市駅西口までの6キロコース、中原公園（新狭山）から稲荷山公園までの10キロコース。  
参加者 2,850名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者142名）
- ⑦ 健康づくり講演会への参加  
市と市民による健康づくり3団体が共催して開催した、講演会をおりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。  
平成29年12月9日（土）狭山市市民会館中ホール 午後1時～3時  
講師 西武文理大学 看護学部看護学科 伊藤千春助教  
テーマ 心の健康「知っておきたい休養の心得」  
参加者 274名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者99名）
- ⑧ 景品発送（予定）  
市独自ポイントの基準に達した参加者に全国農協商品券1,500円分を発送する。（対象者の集計は12月末以降に行う予定）

#### (4) 取組の効果

今年度が事業初年度であるため、結果の検証は年度内に行う予定であるが、生活習慣・食生活習慣に関するアンケートの結果、「日常的に運動することを心がけるようになった」、「歩数計を持つことで歩くことを楽しく感じるようになった」、「事業への参加で健康診査の結果が改善した」等の意見があり、参加者の健康づくりに対する意識の向上が見られた。

#### (5) 今後の取組課題

満18歳以上の市内在住者を募集したが、主な参加者が60代以上となっており、若年層の参加者を取り込むため、周知方法及び募集方法の検討、より関心を持ってもらえるような企画づくりなどが課題である。