

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 八潮市

### ～「健康マイレージ」へ円滑な実施に向けて～

#### (1) 取組の概要

平成27年度より3年間にわたり、健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」を実施していたが、平成30年度からは「健康マイレージ」を通じて市民の健康づくりを支援している。

「健康マイレージ」は、歩数計やスマートフォンアプリによって計測された歩数等に応じてポイントが付与され、付与されたポイント数に応じて抽選で賞品が当たる事業である。県が科学的根拠のある健康プログラムとして共通の基盤をつくり、市町村や事業者・保険者などが参加している。

市では、市民の参加促進を図るため積極的な事業の周知活動のほか、市民がスムーズに事業に参加できるよう、参加申込・歩数計配布を兼ねた健康マイレージキックオフイベントの開催や歩数計利用者のためのタブレット端末の設置を行うとともに、事業参加者に対する意識啓発のため健康づくり情報の提供を行った。また、「やしお毎日1万歩運動」において開催していた各種講座は、一般市民向けの講座として継承した。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 「やしお毎日1万歩運動」の成果から

八潮市は、国保特定健診等の結果から、生活習慣病予備軍が多く、健康寿命は県平均よりも短い傾向にある。そのため、市民が自身の健康を振り返り、自らの意思で生活習慣を改善しようとする意識改革を期待し、平成27年度より健康長寿埼玉モデル事業「やしお毎日1万歩運動」を開始した。

「やしお毎日1万歩運動」では、八潮市健康づくり行動計画のキーワードである「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を合言葉に、参加者のモチベーション維持に対する支援を心がけ、その結果、行動変容の基盤となる健康に対する「意識」が変化したとの意見が多数寄せられた。

平成30年度はその成果を途切れさせることなく、「やしお毎日1万歩運動」で得られたノウハウを活用できる「健康マイレージ」を実施することとした。

##### (イ) 参加者の拡大及び若い世代へのアプローチ

健康寿命延伸のためには、若い世代や健康無関心層を含めた幅広い年代の参加が求められる。「やしお毎日1万歩運動」では、測定会や各種講座への参加等が条件であったことから、参加者の多くは健康づくりに関心のある方であった。「健康マイレージ」は、年齢と住所以外の参加条件はなく、いつでも手軽に楽しみながらできる内容のため、参加者の拡大や若い世代へのアプローチが期待できると考えられた。

##### (ウ) 県が構築したシステムを活用

埼玉県が構築した県内共通のシステムを活用することで、市単独実施に比べ事務処理負担や財政負担の軽減が図られることも取組の契機となった。

### (3) 取組の内容

事業名	健康マイレージ
事業開始	平成30年度
事業概要	歩数計やスマートフォンアプリによって計測された歩数等に応じてポイントが付与され、付与されたポイント数に応じて抽選で賞品が当たる「健康マイレージ」を実施する。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	<b>1,752千円</b> ・ 需用費 1095千円 (消耗品費、印刷製本費) ・ 役務費 327千円 (通信運搬費) ・ 負担金 330千円 (埼玉県健康マイレージ事業負担金)	<b>【参考】 やしお毎日1万歩運動</b> <b>4,919千円</b> ・ 報償費 298千円 (講師謝礼金・体力測定協力員謝礼金) ・ 需用費 493千円 (消耗品費) ・ 役務費 393千円 (通信運搬費、手数料) ・ 委託料 3,735千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料)
参加人数	700人予定 平成30年10月末現在 ・ 参加者439人 ・ 1万歩運動からの継続者112人 (57.4%が参加)	195人
期 間	平成30年7月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	健康福祉部 健康増進課職員 健康福祉部 国保年金課職員 タブレット端末設置施設の職員	健康スポーツ部 健康増進課職員 健康スポーツ部 スポーツ振興課職員 健康スポーツ部 国保年金課職員 管理栄養士 食生活改善推進会 運動指導士

### (ア) 市民への参加促進（随時）

市民へ事業参加を促し、積極的な事業周知を図った。

時期	取組の内容
平成30年 3月	・やしお毎日1万歩運動「結果発表会」イベントにて、健康マイレージの説明を行った。欠席者には事業の案内を郵送した。
平成30年 6月	・市の広報、ホームページ、840メールにて周知開始。 ・市内公共機関へチラシ・ポスターの設置。 ・市職員用の掲示板に、事業の案内を掲載。 ・健康長寿サポーター宛に送付するこまちゃん通信に、市で作成したオリジナルチラシを同封し郵送した（639通）。
平成30年 7月	・健康マイレージキックオフイベントの開催。 ・保健センターにて歩数計の直接配布を実施。
平成30年10月	・市内町会・自治会へ市で作成したオリジナルチラシの回覧（2,775枚）及びポスター（461枚）の掲示。 ・市民まつりにてチラシの配布。
平成30年11月	・市内小・中学校の保護者向けのオリジナルチラシ（6,591枚）を配布。 ・健康スポーツまつりにてチラシの配布。
平成31年 1月	・成人式にてチラシの配布を予定。
随時	・既存事業での周知活動。

### (イ) タブレット端末の設置（通年）

歩数計による利用者向けに、歩数データを埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に送信するため、市内8箇所にタブレット端末を設置し、通年対応できる体制を整備した。なお、タブレット端末を設置した市内8箇所のうち3箇所については「やしお毎日1万歩運動」のキーステーションとして、血圧や体組成の測定機器及びデータ送信用のリーダーを設置していたが、「やしお毎日1万歩運動」事業終了後も、自分を知るコーナーとして、市民が気軽に利用できるよう引き続き測定機器を設置している。また、送信用のリーダーには、「やしお毎日1万歩運動」で使用した活動量計のデータ送信機能（インターネット回線）を残しており、「健康マイレージ」の歩数計に移行していない1万歩運動参加者に配慮した。

	タブレット端末設置施設
設置年度	平成30年度～
設置数	市内8箇所
場所	保健センター、市役所、駅前出張所、やしお生涯学習館、ゆまにて、文化スポーツセンター、資料館、八条図書館
内容	「健康マイレージ」の歩数計送信機能を有するタブレット端末※及び各種講座やイベント案内のチラシ類の設置 ※送信者の個人データ（歩数、獲得ポイント、ランキングなど）を閲覧ができる

### (ウ) 健康マイレージキックオフイベントの開催（平成30年7月）

市民がスムーズに事業に参加できるよう、参加申込・歩数計配布を兼ねたイベントを開催した。また、イベントに参加できない人には、保健センターにて歩数計の直接配布を実施した。その結果、295人に歩数計の配布ができた。

#### 【健康マイレージキックオフイベント】

日時：平成30年7月8日（日）13時半～15時半

場所：エイトアリーナ（鶴ヶ曾根体育館）

内容：・雪印ビーンスターク（株）梶田浩美氏による講話  
・歩数計配布&使い方の説明

参加者：150人

歩数計配布：161人（代理受領あり）

#### 【保健センターにて歩数計の直接配布を実施】

日時：平成30年7月9日（月）～7月31日（火）

場所：八潮市立保健センター

内容：歩数計配布&使い方の説明

歩数計配布：134人

### (エ) 健康情報の手紙を送付（随時）

事業参加者に対して、モチベーションを高め、途中脱落者を防ぐことを目的に、健康情報や今後のイベント等を載せた手紙を送付した。

時期	送付者数	内容
平成30年10月	391人	①抽選に関する情報提供及び市で実施する各種イベント等のお知らせ ②「健康マイレージ」参加者の記録（市の平均歩数やチームランキング等記載）及び体力づくり講座おさらい（ウォーキング・栄養の留意点） ③体力づくり講座の栄養講座で使用したレシピ
平成30年12月	400人程（予定）	①健康マイレージに関する情報提供及び市で実施する各種イベント等のお知らせ（予定） ②「健康マイレージ」参加者の記録（市の平均歩数やチームランキング等記載）及び体力づくり講座おさらい（筋トレの留意点）（予定） ③健康レシピ（予定）
平成31年 3月	700人程（予定）	①健康マイレージに関する情報提供及び市で実施する各種イベント等のお知らせ（予定） ②「健康マイレージ」参加者の記録（市の平均歩数やチームランキング等記載）（予定） ③健康レシピ（予定）

**(オ) 各種講座の実施（平成30年8月～12月）**

「やしお毎日1万歩運動」において開催した各種講座は、一般市民向けの講座として継続実施し、健康マイレージ参加者へ各種講座開催の周知を行った。

講座	日にち	講師	内容	参加者数
体力づくり講座1 ウォーキング講座	8月25日（土）	健康福祉村 遠藤優子	ウォーキングの 実技指導	30人
体力づくり講座2 栄養講座	9月9日（日）	管理栄養士 秋元有子	栄養に関する試 食*と講話	31人
生活習慣病予防講座	9月24日（祝日）	八潮中央総合病院 医師 本間恵	がんの講話と健 康長寿サポータ ー養成講座	68人
体力づくり講座3 筋トレ講座	12月2日（土）	健康福祉村 野島充人	筋トレの実技指 導	53人

※体力づくり講座2 栄養講座の試食は、食生活改善推進員が調理した。

**(カ) データ等の分析（平成31年2～3月）**

「歩数データ」や「健康長寿埼玉モデル事業の医療費データ提供」に基づいた検証を実施予定。検証は職員が分析から考察までを行い、可能な限り有意差等を考慮し、得られた結果は事業評価や今後の事業内容の精査に役立てる。

**(4) 取組の効果**

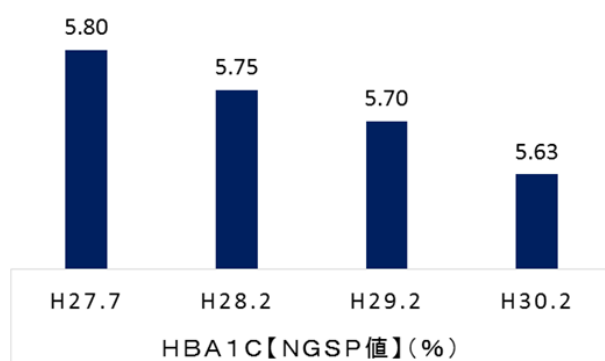
**(ア) 生活習慣病の予防効果を期待**

日常的に「歩く」などの軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、各種講座や健康情報の提供はヘルスリテラシーを身につけ、自ら規則正しい生活や生活習慣病予防に取り組む行動変容につながることを期待される。

「やしお毎日1万歩運動」の血液データでは、3年間事業を継続した参加者のHbA1cの数値が、平成27年の開始当初から着実に改善した。また、健康に対する「意識」が変化したとの意見が多数寄せられ、行動変容の基盤となる意識変化につながる結果が得られた。

平成30年度は市独自の血液データ等の検証予定はないが、「健康マイレージ」でも「やしお毎日1万歩運動」で得られた同様の効果を期待する。

**3年目参加者の経年変化**



(イ) 仲間とともに行うことで、健康づくりのモチベーション維持の効果を期待

健康情報の送付や各種講座の開催では、仲間がいることを実感できるような内容を工夫し、健康づくりの合言葉「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を繰り返し伝えた。講座参加者やタブレット端末利用者からは「手紙が届いたよ」などの声かけをいただき、モチベーション維持の効果につながったと考える。

(ウ) 地方自治体にとっての効果

「健康マイレージ」では「やしお毎日1万歩運動」と同様に60～70歳代の参加者が多いものの、20～40歳代の参加者が非常に増えた。参加者の拡大及び若い世代の参加促進により、健康づくりの取組が広がることで、健康寿命の延伸及び医療費抑制効果を期待したい。

なお、「やしお毎日1万歩運動」の医療費分析では、3年目の継続参加者について、参加者と対照群の医療費について、大きく差が開く結果（医療費低下の結果）が得られている。

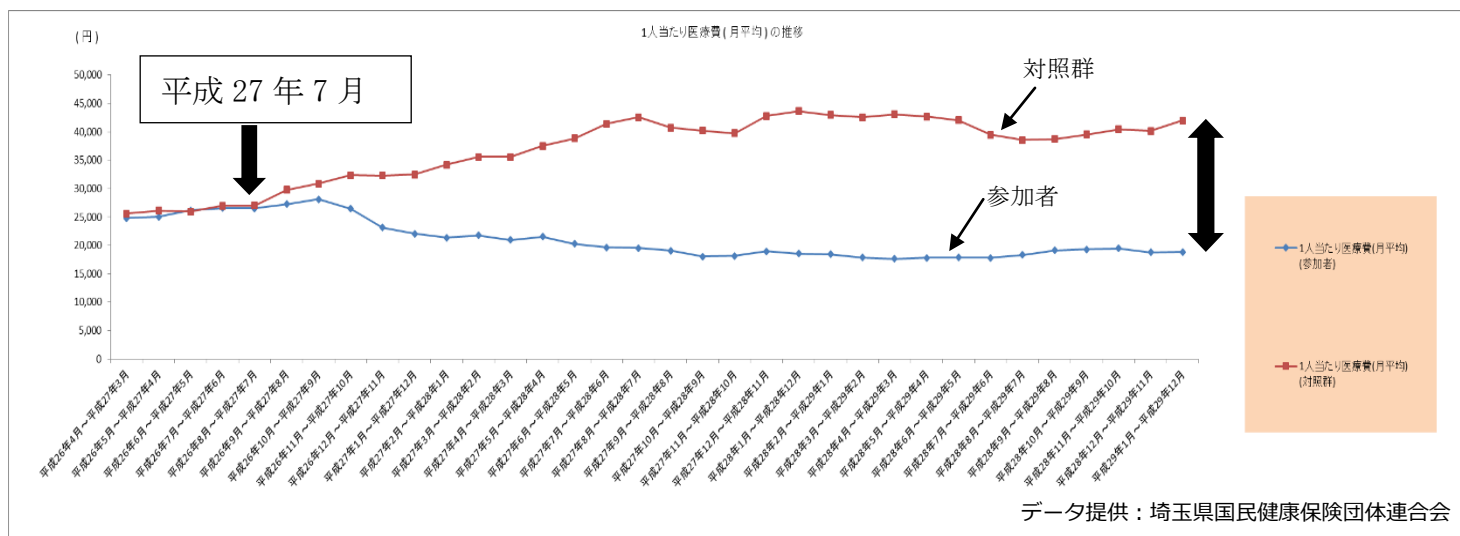
健康マイレージ年齢層(事業開始7月1日時点の年齢)

	男性(人)	女性(人)	合計(人)	割合(%)
10代	0	1	1	0.2
20代	4	4	8	1.8
30代	7	14	21	4.8
40代	18	36	54	12.3
50代	16	34	50	11.4
60代	37	72	109	24.8
70代	49	121	170	38.7
80代	13	13	26	5.9
合計	144	295	439	100.0

(参考)H29年度1万歩運動参加者

	合計(人)	割合(%)
	0	0.0
	1	0.5
	7	3.6
	6	3.1
	22	11.3
	73	37.4
	75	38.5
	11	5.6
	195	100.0

平成30年10月末現在



## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) 「やしお毎日1万歩運動」で得られた成果をもとに展開

「やしお毎日1万歩運動」の成功の要因として、①参加者が「個人」で取り組める健康づくりの支援、②参加者が「仲間とともに」参加していると実感できる支援のふたつを挙げた。その成功要因の方向性を受け継ぎ、「健康マイレージ」に移行できた。

#### ①参加者が「個人」で取り組める健康づくりの支援

- ・各種講座や健康情報の内容は、参加者が日常的に実践できる内容とした。
- ・市ホームページにおいて、事業状況について公表した。
- ・「健康マイレージ」は、スマホやPCなどでこれまでの歩数データ等を参加者自身でアクセスでき、個人の取組成果を確認できる仕組みとしている。

#### ②参加者が「仲間とともに」参加していると実感できる支援

- ・健康情報にチームランキングを載せる等「仲間」を意識した情報提供を実施した。
- ・各種講座にて、健康づくりの合言葉を「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を繰り返し伝えた。

### (イ) 事業の円滑な移行と参加者の拡大を優先に、事業をスタート

事業が円滑にスタートできるよう配慮し、周知活動やイベントを企画した。その結果、7月中に295人に歩数計の受渡しを完了し、さらに、歩数計を受取った人の口コミで参加者拡大につながった。イベント後は、学校や町会などの地域へ働きかけ、段階的に周知活動ができた。

### (ウ) 有識者からの意見

「やしお毎日1万歩運動」では、「八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会」より、評価方法への助言や足への負担を考え歩数だけにとらわれないよう注意喚起の必要性など、様々な助言をいただいた。また、「健康マイレージ」への移行に向けて、健康寿命延伸のために事業の市民周知の徹底や市独自ポイントへの展開など意見をいただき、企画づくりに役立てた。

### (エ) 健康長寿サポーターとのコラボ事業

「生活習慣病予防講座」にて、健康長寿サポーター養成講座を同時開催し、健康長寿サポーターになる機会を設けた。

健康長寿サポーターには、こまちゃん通信と題して、年2回健康情報を送付している。既存の取り組みと絡めて、健康づくりを応援できる機会が増えるよう工夫した。

なお、平成30年11月現在、人口88,894人に対しサポーター養成数946人であり（人口当たり100人に1人要請した場合の人数に対する割合は106.4%）、2人のスーパー健康長寿サポーターの認定者が参加している。

## (6) 課題、今後の取組

### (ア) 生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果の検証

「やしお毎日1万歩運動」では、血液検査や体力測定、事業実施前後のアンケート等、委託業者と市の職員が分析・評価を行っていたが、費用や労力が大きい一方、専門知識の乏しい市の職員の分析には限界があった。「健康マイレージ」は、今後埼玉県立大学協力の下、県主体で分析・評価の方向性が示されていることから、関係者と協力して実施していきたい。

### (イ) 参加者拡大とモチベーション維持のサポートについて

健康づくりの輪が拡大することで、健康無関心層を含めた効果が拡大することが考えられることから、今後も周知活動に力を入れたい。また、モチベーション維持のサポートを継続し、通知類や各種講座の企画で、健康づくりの意識が深まるようサポートしたい。さらに、市で行う様々な健康づくり事業に取り組んでもらえるよう独自ポイントの導入についても検討したい。