

健康長寿に係る先進的な取組事例

越生町

～平成 30 年度ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト～

1 取組の概要

越生町では、健康づくりの取組みとして、平成 26 年度には、町民が自主的・継続的に楽しみながら健康づくりに取り組む「越生町健康づくりマイレージ事業」を、平成 27 年度には、歩くことから始める健康づくりとして、毎日一万歩運動及びプラス 1000 歩運動事業を、平成 28 年度からは、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的として「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施している。

平成 30 年度「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」について報告する。

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト

○日常生活における歩数の増加

毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業

○健康寿命の延伸

健康長寿講座

健康づくりマイレージ事業

2 取組の契機

越生町は、自然豊かで、季節に応じて景観のよいハイキング・ウォーキングコースがあり、平成 28 年 4 月 29 日には全国で初めてのハイキングのまち宣言を行った。さらに、毎月第 2 土曜日には月例ハイキング大会も実施し、ウォーキングをはじめ町民の健康に対する関心は高くなっている。平成 28 年度からは、健康づくり事業をひとつとくくりとし、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的とした「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施し、平成 30 年度も継続している。

3 取組の内容と結果

1) 毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動

(1) 開始年度・予算（決算）

開始年度	平成 27 年度		
年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
期間	平成 27 年 9 月 ～平成 28 年 3 月	平成 28 年 8 月 ～平成 29 年 2 月	平成 29 年 8 月 ～平成 30 年 2 月
決算	44,880 円	20,082 円	18,296 円
年度	平成 30 年度		
期間	平成 30 年 4 月～12 月		
予算	136,080 円		

(2) 事業内容 (平成 30 年 4 月～12 月)

①参加者の募集 (平成 30 年 4 月～)

平成 30 年 4 月号広報掲載、チラシ・ポスターなどでの周知

②初回面接 (平成 30 年 4 月～)

事業内容の説明・身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲)

自己目標の設定・アンケートの記入

③体力測定 (平成 30 年 5 月)

実施項目：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び等

※体力測定結果は、月 1 回の記録確認日に結果説明と助言指導をしながら返却

④各自ウォーキング (平成 30 年 5 月～10 月)

目標達成に向け、各自でウォーキングに取り組み、記録をつける。

⑤参加者の健康チェック： (平成 30 年 6 月～11 月)

毎月 1 回、健康チェックを兼ねて保健センターへ出向いてもらい、歩数記録 (1 日の歩数と累計歩数が記録できるシートの活用) と体調の確認を行う。健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する

⑥健康長寿講座への参加 (平成 30 年 7 月～)

各自で健康長寿講座へ参加する。

毎月保健センターへ出向く際、健康長寿講座の案内をする。

⑦体力測定 (平成 30 年 11 月)

実施項目：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び等

⑧最終面接 (平成 30 年 11 月)

身体測定(体重・血圧・体脂肪・腹囲)・アンケートの記入

⑨結果通知 (平成 30 年 12 月)

(3) 取組みの結果 (平成 30 年度)

①参加者数：41 名 (継続者 31 名・新規 11 名) 継続参加率 75.6%

②年齢構成：40 代 1 名・50 代 2 名・60 代 8 名・70 代 25 名、80 代 5 名

③終了者数：36 名 (5 名は体調不良等により途中で終了)

④体力測定実施者：事業開始時 (32 名)、事業終了時 (19 名)

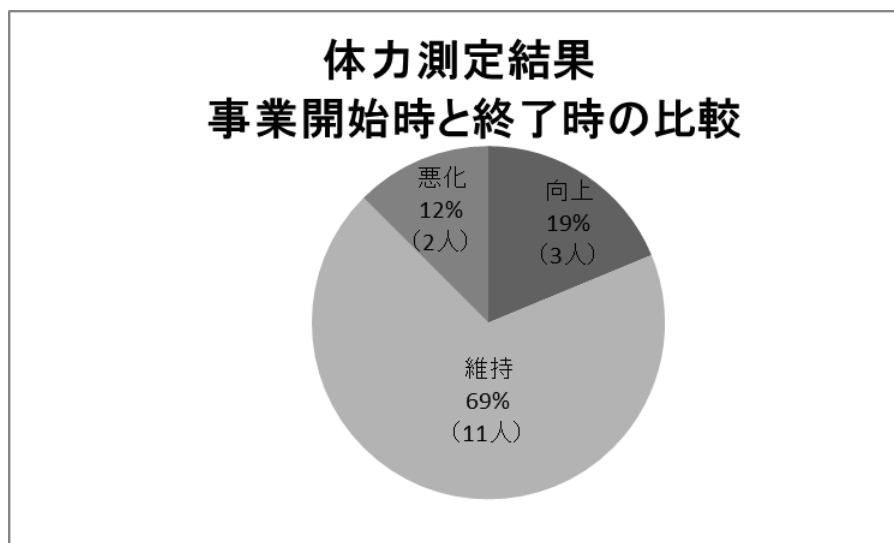
(内、事業開始時と終了時共に体力測定を実施したもの 16 名)

(4) 考察

毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業においては、平成 29 年度から平成 30 年度に、継続して参加した人は全体の 73.2%と継続参加率は 7 割を超える結果となった。継続参加率は年々増加しており、事業が定着してきたことが伺える。また、参加者の年齢構成を見るとは 60 歳代、70 歳代が多く、生活の中で時間的余裕があり、健康に関心のある年代の参加率が高く、反対に 50 歳代以下の参加率は低い結果となっている。

世界保健機関 (WHO) では、高血圧、喫煙、高血糖に次いで身体活動不足を世界の死亡に対する危険因子の第 4 位とし、身体活動の重要性を示している。このことか

ら、運動習慣の定着により身体活動不足を解消することが必要である。



※参考

- 平成 27 年度 参加者数：44 名
 年齢構成（40 代 2 名・50 代 3 名・60 代 22 名・70 代 17 名）
 終了者数：41 名（3 名は体調不良等により途中で終了）
- 平成 28 年度 参加者数：37 名（継続者 15 名・新規 22 名）継続参加率 40.5%
 年齢構成（40 代 1 名・60 代 15 名・70 代 20 名・80 代 1 名）
 終了者数：36 名（1 名は体調不良等により途中で終了）
- 平成 29 年度 参加者数：45 名（継続者 29 名・新規 16 名）継続参加率 64.4%
 年齢構成（40 代 1 名・60 代 11 名・70 代 30 名・80 代 3 名）
 終了者数：42 名（3 名は体調不良等により途中で終了）

2) 健康長寿講座

(1) 開始年度・予算（決算）

開始年度	平成 28 年度
予算・決算	平成 30 年度予算：277,868 円（平成 29 年度決算：229,676 円）

(2) 実施スケジュール（平成 30 年度）

講座名・実施日	講師	参加人数
平成 30 年 7 月 26 日（木） 若々しく身体を維持する秘訣	日本医療科学大学 理学療法士	61 名
平成 30 年 9 月 26 日（水） 高血圧を予防し、健康寿命を延ばそう 賢く減塩！理論と実践～時間栄養学のススメ～	女子栄養大学 管理栄養士	65 名
第 1 回バランスアップ食事運動教室 平成 30 年 10 月 12 日（金） 食事：バランスよく食べて、体の中から健康に	管理栄養士	食事 23 名

平成 30 年 10 月 19 日 (金) 運動：家庭で簡単にできるストレッチ体操	健康運動指導士	運動 22 名
平成 30 年 11 月 27 日 (火) 眠りところとからだ	医師	92 名
平成 30 年 12 月 5 日 (水) 自宅でできる簡単エクササイズ～座位編～ 平成 30 年 12 月 12 日 (水) 自宅でできる簡単エクササイズ～立位・歩行編～	日本医療科学大学 理学療法士	座位編 42 名 立位・歩行編 43 名
平成 30 年 12 月 16 日 (日) 100 歳人生 からだの健康はお口から	明海大学 歯科医師	57 名
平成 31 年 1 月 19 日 (土) 高血圧の疑問を解決 ～コロコロ変わる血圧と上手につきあう方法～	埼玉医科大学 医師	—
第 2 回バランスアップ食事運動教室 平成 31 年 2 月 8 日 (金) 食事：バランスよく食べて、体の中から健康に 平成 31 年 2 月 15 日 (金) 運動：家庭で簡単にできるストレッチ体操	管理栄養士 健康運動指導士	—

(3) 考察

健康長寿講座では、今年度は越生町の健康課題でもある高血圧に着目し、健康長寿講座や教室を企画した。みそ汁の試飲や塩分測定を実施した教室では、例年に比べ参加希望者が多く減塩については住民の関心が高いことがわかった。

日本では、一般の人の食塩摂取量は、男性 1 日 8 g 未満、女性 7 g 未満とされているが、世界保健機関 (WHO) では、全ての成人の減塩目標を 5 g に設定している。循環器疾患や腎疾患の予防のためにも、今後も減塩についての知識の普及、生活に取り入れることのできる実践的な教室など、事業を実施していく必要がある。

また、睡眠をテーマとした健康長寿講座については、今年度初めて実施したが、他の健康長寿講座と比較して参加者も多く、睡眠については住民の関心が高く、健康課題があることが示唆される結果となった。

3) 健康づくりマイレージ事業

(1) 開始年度・予算 (決算)

開始年度	平成 26 年度	
予算・決算		
平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
事業数：42 事業 決 算：866,674 円	事業数：60 事業 決 算：631,108 円	事業数：60 事業 決 算：866,630 円

平成 29 年度	平成 30 年度
事業数：62 事業	事業数：65 事業
決算：1,026,680 円	予算：1,049,410 円

(2) 登録者・達成者

年度	平成 26 年度 (年度末)	平成 27 年度 (年度末)	平成 28 年度 (年度末)	平成 29 年度 (年度末)	平成 30 年度 (11 月末現在)
登録者数	1814 名	2212 名	2403 名	2528 名	2599 名
達成者数	延 692 名	延 1273 名	延 1622 名	延 1606 名	延 1352 名

(3) 事業内容

①目的：健康づくりに関する自己目標の設定と町が指定した健康づくり関連事業に参加していただく事により、事業ごとに定められたポイントを獲得できる。ポイントが増えていく事を励みに自主的、継続的に楽しみながら健康づくりを実践する。

②事業数：65 事業

③地区事業との連携：平成 28 年度からは、各行政区で実施する健康づくりに関する事業についても対象事業としている。これは、各行政区の地区役員として健康づくり協力員が中心となって実施している事業に対してマイレージポイントを付与するものである健康づくり協力員は、各種がん検診や特定健康診査などへの呼びかけや健康長寿講座への協力、各地区での健康づくりに関するイベントなどを実施している。その中で、各地区 2 事業まではマイレージ対象事業としている。

また、健康づくり協力員の地区活動については、町保健師が地区に出向いて健康に関する講話や運動、健康長寿サポーター養成講座、健康相談など連携して実施している。

参考：健康長寿サポーター養成講座

平成 29 年度	平成 30 年度	備考
健康づくり協力委員会 12 名	健康づくり協力委員会 16 名 健康づくり学習会(如意区)13 名	平成 30 年 11 月 30 日現在 養成者数 231 名
地区サロン(上野東区) 10 名	出前講座(黒岩区) 11 名 出前講座(麦原) 17 名 出前講座(本町) 23 名	
合計 22 名	合計 80 名	※100 名に 1 名養成した場合の人数 120 名 (192.5%)

(4) 事業評価

健康づくり関連事業及び付与ポイント数は、各課で設定している。

年 1 回、担当各課の連携調整会議を実施し、事業評価をしている。

※平成 29 年度事業評価

全 62 事業について担当する関係各課で評価し、次年度に向けた連携調整会議を行った。平成 29 年度の事業評価では、成果をあげた事業が 17.7%、概ね成果をあげた事業が 75.8%、成果をあげていない事業が 0%、評価できない事業が 6.5%であった。

4 取組の効果（地方自治体にとっての効果）

今回、医療費の比較を、「毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業」の参加者のうち国保加入者で平成 28 年度と平成 29 年度の 2 日年度中に資格を喪失しておらず、連続で事業に参加された 17 名について実施した。その結果では、1 名当たり国保医療費は増加が見られた。また、町全体の医療費と比較して平成 28 年度はプラス 15,042 円、平成 29 年度はプラス 139,982 円の医療費の増額が認められた。この 17 名のうちの複数名が平成 29 年度に入院をされており、これが増加の理由と考える。しかし、入院治療が必要な状況であった方でも、退院後の体力づくりのために参加している方もおり、歩くことのきっかけづくりとして有効な事業であったと考える。

町全体の国保医療費については、平成 28 年度から平成 29 年度にかけて医療費は減少している。今後、このプロジェクトに参加した方の医療費については長期的に検証していければと考える。参加者の多くは、健康づくりに対する意識は高いため、今後も継続して参加することでの効果を期待したい。

1 名当たり国保医療費	平成 28 年度		平成 29 年度	
	対象者	1 名当たり医療費	対象者	1 名当たり医療費
参加者	17 名	361,265 円	17 名	472,780 円
町全体	3,578 名	346,223 円	3,395 名	332,798 円
抑制効果	—	+15,042 円	—	+139,982 円

※町全体の対象者数は、各年度末現在の被保険者数

※参加者の医療費は、国保総合システムより抽出

※参加者の医療費については、各年 3 月～2 月受診の 1 年間で集計

※町全体の医療費は、埼玉県国民健康保険団体連合会集計による「埼玉県国民健康保険医療費の状況（1 名当たり療養諸費費用額（総医療費）の推移）」より

5 創意工夫した点

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクトは、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的とし、①毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動、②健康長寿講座、③健康づくりマイレージ事業を実施している。これらの事業はそれぞれ別のものであったが、相互に連携した取り組みとなるよう保健事業全体を見直し、住民に分かりやすく周知するよう努めた。

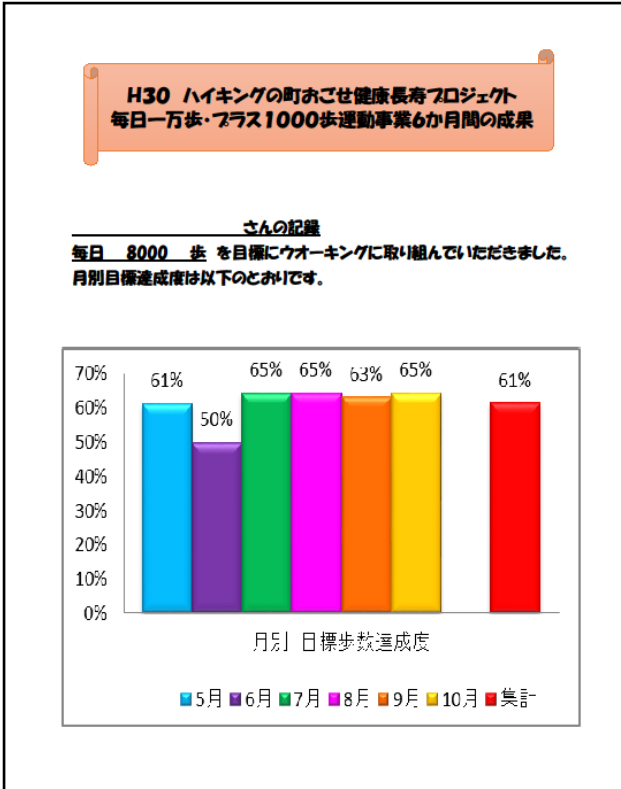
健康づくりマイレージ事業は、多くの参加者が得られており、住民の中に浸透してきた印象がある。案内通知には「健康づくりマイレージ対象事業〇ポイント！」など掲載することで、住民の参加を募った。

また、健康長寿講座は通年を通して実施しており、各講座の申込みはそれぞれ独立して行っていた。今年度は、各講座の配布資料と共に次回以降の講座申込書を配布し、その場で回収することで参加者の獲得を図った。

6 今後の課題

本事業では就業等で時間的な余裕が持てない年齢相の住民の参加者が少ない状況にあるが、今後はそのような住民でも参加しやすく住民のニーズに即した事業の企画・展開をしていきたい。

○毎日一万歩運動プラス 1000 歩運動の修了証とともに、6 月間の成果は「見える化」して、結果として通知をした。



6か月間の累計歩数は **1244470 歩** でした。
距離に換算すると **887.6 Km** となります。

歩数から算出したおおよその距離は、歩幅 (cm) × 累計歩数 (歩) × 0.01 × 0.001 の計算式で求められます。
一步の歩幅 (cm) は早歩きの際には、おおよそ身長 (cm) × 0.5 と言われているので、身長 (cm) × 0.45 × 累計歩数 (歩) × 0.01 × 0.001 の計算式で計算しました。

開始時と終了時には体重、体脂肪、血圧測定、腹囲測定などを行いました。結果は以下の通りです。

開始時(2018/4/23)		→比較→		終了時(2018/11/9)	
身長	158.5cm			身長	158.5cm
体重	71.4Kg			体重	70.8Kg
BMI	28.4			BMI	28.2
体脂肪	24%			体脂肪	24%
腹囲	98.5cm			腹囲	92cm
血圧	130/70			血圧	114/64
体調	普通			体調	普通

開始時(2018/5/15)		終了時(未実施)	
体力測定	C	体力測定	未実施

ウォーキングにより、筋肉や骨に刺激があたえられ、骨や筋肉が丈夫に保たれます。日々の積み重ねが今後の人生を左右すると言っても過言ではありません。
是非これからも健康なからだを維持するためにウォーキングを続けましょう！！

埼玉県けんこう大使
越生町のマスコット「うめりん」

修了証 殿

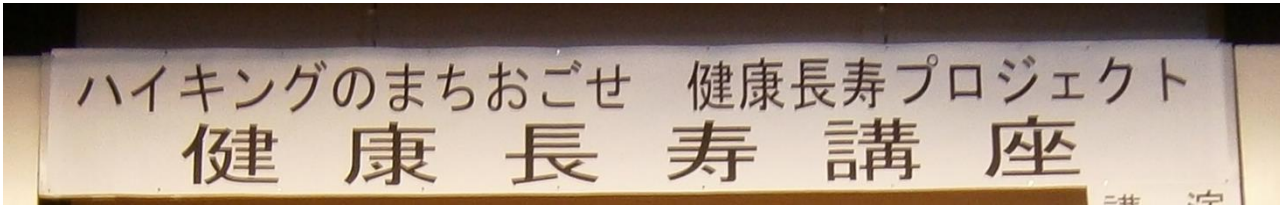
あなたは平成30年度「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト 毎日一万歩・プラス1000歩運動事業」を修了されましたので、ここに証します。

平成30年12月吉日

越生町長 新井 雄啓

埼玉県けんこう大使
越生町のマスコット「うめりん」

○健康長寿講座は毎回多くの方に参加していただいている。平成 30 年度は、大学生ボランティアの協力も得ながら、運動の教室を実施した。また、当日の資料と一緒に次回以降の健康長寿講座のお知らせと申込書を手渡し、継続して参加できるよう工夫をしている。



○健康づくりマイレージ事業カード



ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト
健康長寿講座参加申込書

お名前	
ご住所	越生町
お電話番号	
ご年齢	

O/X	日時・会場	内容
	平成 30 年 11 月 27 日(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分 中央公民館集會室	「眠りところからだ」 講師：医療法人寿誠会 善野病院 睡眠外来 医師 志村 哲洋 先生
	平成 30 年 12 月 5 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 中央公民館体育館	「自宅でできる簡単エクササイズ～座位編～」 (実技講演会) 講師：日本医療科学大学リハビリテーション学科 理学療法士 森田 悠介 先生
	平成 30 年 12 月 12 日(木) 午後 1 時 30 分～3 時 中央公民館体育館	「自宅でできる簡単エクササイズ～立位・歩行編～」 (実技講演会) 講師：日本医療科学大学リハビリテーション学科 理学療法士 森田 悠介 先生
	平成 30 年 12 月 16 日(日) 午前 10 時～11 時 30 分 中央公民館集會室	「100歳人生 からの健康はお口から」 講師：明海大学 歯学部 歯科医師 林 丈一朗 先生
	平成 31 年 1 月 19 日(土) 午後 2 時～ 3 時 30 分 中央公民館集會室	「高血圧の疑問を解決 ～ココロ変わる血圧と上手につきあう方法～」 講師：埼玉医科大学病院 医師 大野 洋一 先生

是非ご参加ください。

———ありがとうございました。お帰りの際に受付に提出してください。———