

健康長寿に係る先進的な取組事例

滑川町

～健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動～

(1) 取組の概要

滑川町には、文化財や歴史探訪ができる散策ルートがある他、国営武蔵丘陵森林公園もあり、ウォーキングに適した環境が整っている。

平成27年度から3年間の健康長寿埼玉モデル事業を経て、今年度は町独自の同趣旨事業として実施している。

この事業では、参加者に歩数計または歩数計アプリを用いて自主的にウォーキングを行ってもらい、7月から12月の6ヶ月間の毎日の歩数を記録し、事業の実施前後に身体測定と体力測定を実施して、比較した結果によって健康への効果を確認する。

また、国民健康保険に加入している参加者の過去の医療費比較を行い、大学と協力して分析することで効果を検証する。参加者向けには教室を開催し、有酸素運動やウォーキングのポイント指導、家庭でできる筋力トレーニングやストレッチ指導、ウォーキング時の水分補給等の栄養指導を実施した。

中高年齢の方にとっては、この事業が生活習慣病の予防の役割を果たすことにより寝たきりの減少、ひいては後期高齢者医療費を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少の一つの要因となっていると思われる。

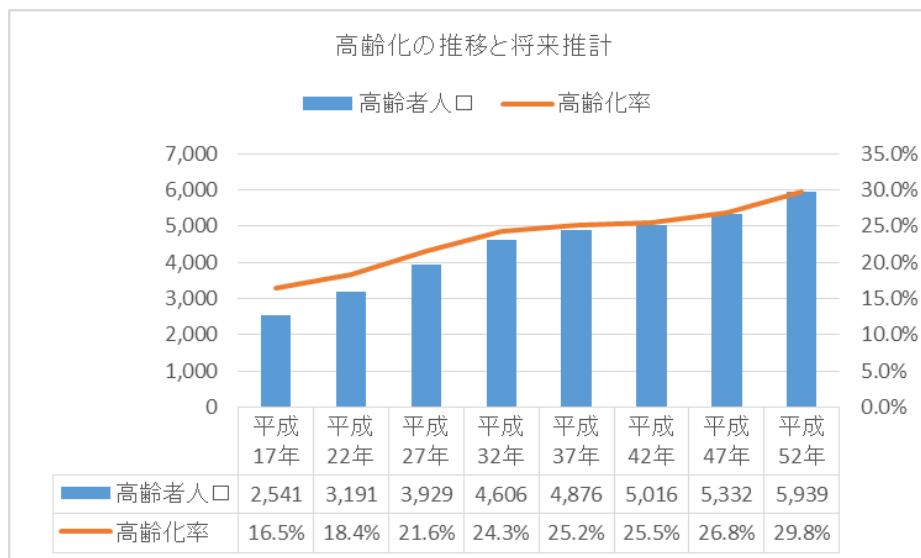
(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

65歳以上の高齢者の人口は、今後も増加していくと推計される。高齢化率は、県や全国の数値よりは下回るが、高齢化は進展することが予想されている。

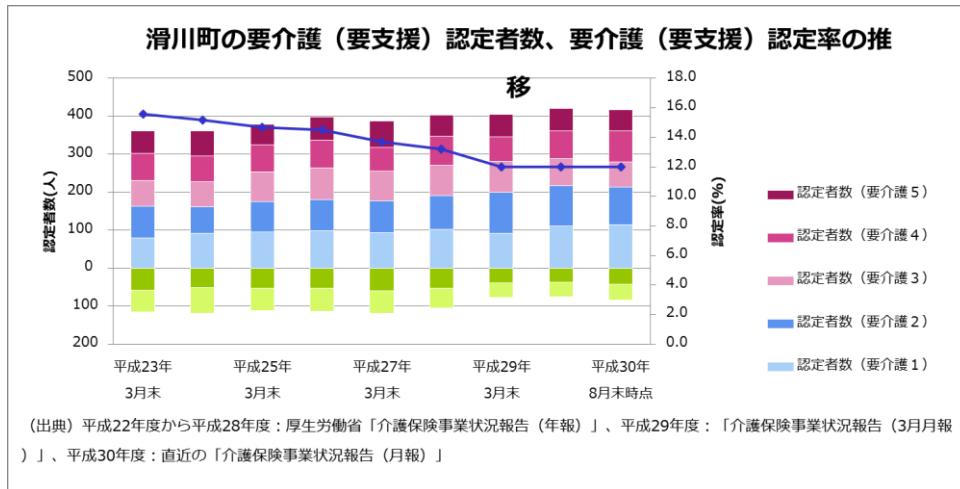
介護人定率は、平成22年度に前年度より1.3%上昇して15.6%になり、その後は平成25年度まで1.4%台で推移した。

滑川町では、このような状況に危機感を強め、健康づくりの取組みに本格的に着手した。



【表1】平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」



【表2】滑川町の要介護（要支援）認定者数及び認定率の推移

(イ) 健康づくり行動計画の策定

平成24年11月に「滑川町健康づくり行動計画」を策定し、平成30年3月には10年間計画である「第3次滑川町健康づくり行動計画」を策定しました。庁内各課局で健康づくりに取り組む施策を出して、全庁体制で健康づくりを推進し、住民一人ひとりが健康で生きがいのある豊かな人生を送ることができるよう、「みんなが健康で長寿の町」を理念に健康寿命の延伸を目指している。

(ウ) ウオーキング環境があった

滑川町は、国営武蔵丘陵森林公園が立地しており、森林公園駅からの散策路「森林公園緑道」がある。森林公園の年間パスポート用の補助金制度があるので、町民は公園を利用しやすい。

また、土地改良事業による農道の整備をしており、市街地の公園には遊歩道がある広い公園もある。

町内の文化財や記念碑・歴史探訪ができるルートを記載した「ターナちゃんに行くNAMEGAWAおでかけマップ」も産業振興課でパンフレットを配布、町ホームページで公開しており、元々ウオーキングをしている人が多かった。



【図1】（左）：「ターナちゃんに行くNAMEGAWAおでかけマップ」
町内の散策コースが地図で見られるようになっている。

【図2】（右）：森林公園駅から森林応援まで2.9kmある散策路。
遊歩道と自転車道が並行している。昭和51年開設。

(エ) 運動インフラの不足

町の体育館と総合グラウンドは1か所。住民が利用できる運動スペースも公民館と文化スポーツセンターにあるのみであり、新たな整備は財政的に困難であった。

(3) 取組の内容

【表3】

事業名	健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度
事業概要	参加者に歩数計または歩数計アプリを使用してもらい、7月～12月の6ヶ月間「毎日1万歩」を目標に、自主的にウォーキングを行ってもらおう。歩数は毎日記録し、事業実施前後に身体測定と体力測定を実施して、健康への効果を確認する。 また、国民健康保険に加入している参加者の過去の医療費比較を行い、大学と協力して分析することで効果を検証する。

【表4】

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	50万円 ・報償費 130万円 ・消耗品費（記録シート等） 47万円 ・役務費（郵送代）14万円 ・委託料（血液検査等） 191万円	413万円 ・報償費 130万円 ・消耗品費（記録シート等） 47万円 ・役務費（郵送代）14万円 ・委託料（血液検査等） 191万円 ・負担金 31万円
参加人数	31人 ・前年度からの継続参加 24人 ・継続者割合 77%	140人
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	滑川町健康づくり課（保健センター）、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学	滑川町健康づくり課（保健センター）、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学

(ア) 参加者の募集（平成30年5月～6月）

町広報誌や町内回覧による募集のほか、6月の集団健診で案内し、募集をした。

(イ) 必要書類発送（平成30年7月）

参加者には申し込み後、事業概要・記録シート・厚生労働省のアクティブガイド「+10（プラステン）から始めよう！」を送付し、毎日の歩数の記録と体力測定の協力をお願いした。

(ウ) 歩数記録シートの作成（平成30年5月）

記録していくと折れ線グラフ式になり、日々の歩行記録ができる記録シートを作成した。1ヶ月あたりの自分の歩数リズムを感覚で掴めるようにした。

(エ) 参加者の健康チェック（平成30年7月・12月）

参加者には、コミュニティセンターで身体測定・体力測定にて健康チェックを行ってもらい、それによりチャレンジを開始してもらおう。参加者には、測定結果の写しを返却する。

- 身体測定（身長・体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・体内年齢・体水分量・腹囲）計11項目
- 体力測定（握力・大腿筋力・長座体前屈、開眼片足立ち、脚伸展筋力、10m歩行速度、ファンクショナルリーチ（転倒危険予測指標）計7項目

(オ) 自主的なウォーキングと記録（平成30年7月～12月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その記録を記録シートに記入してもらおう。

記録シートの項目（提出数31人）

毎日測定 歩数（各自で記録）

1回測定 身長（各自で測定）

国保医療費（対象者150人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者の入院・入院外別の医療費を抽出し集計。

(カ) 記録の集計（平成30年8月～1月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数、身体測定・体力測定の健康チェックデータをまとめる。

(キ) 記録の分析（平成31年1月）

記録を集計し、集計結果については、武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果把握を行う。

(ク) 参加者へのフィードバック（平成31年2月）

報告会を開催し、分析結果を参加者へ配布。また今後の健康づくり事業についてアンケートも行う予定。

(ケ) 参加者への健康講座（平成30年9月～11月）

参加者を対象に、歩き方講座、筋力トレーニング講座、水分補給方法や栄養講座を実施する。



【図3】（左）：運動教室



【図4】（右）：栄養教室

(4)取組の効果

(ア) 生活習慣病の予防効果

これまでの3年間では、筋力が向上した結果が出ている。今年度については検証中であるが、日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。

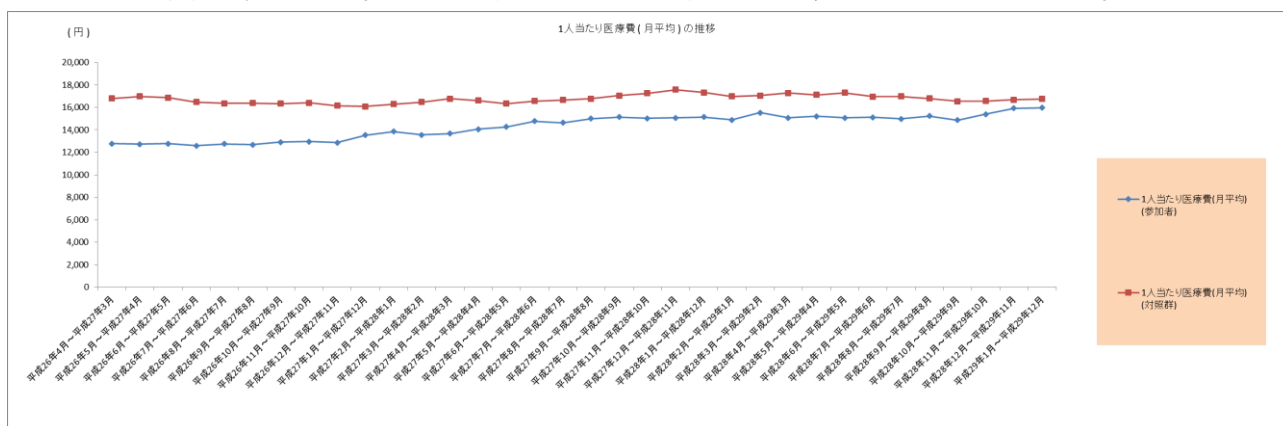
(イ) 地方自治体にとっての効果

平成27年3月から平成29年12月分までの月額医療費を1年前まで遡って移動平均した値で比較した。（1年目と3年目のみ参加した者は除く）

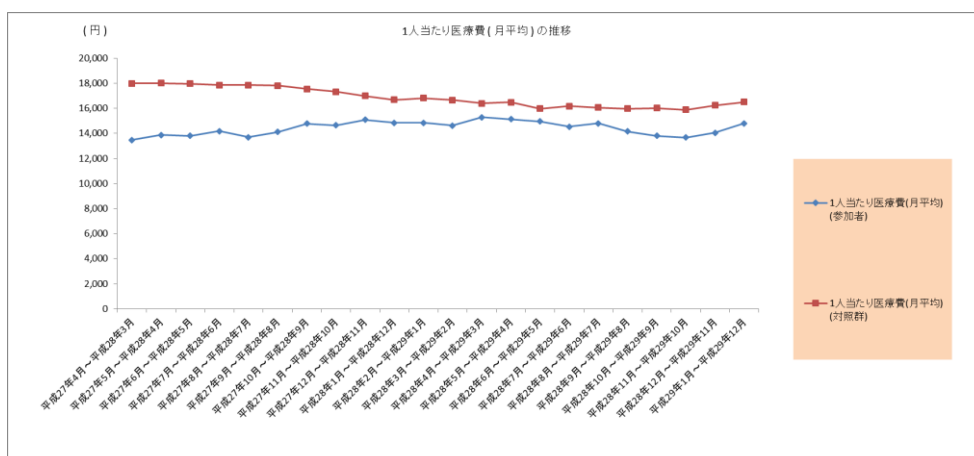
○平成27年度からの参加者（3年目）：32人

○平成28年度からの参加者（2年目）：46人

事業実施期間中、事業内容とは無関係のけがや入院をする参加者が複数いたため、医療費は増加した。しかし、対称群と比較すれば依然低いとも言える。



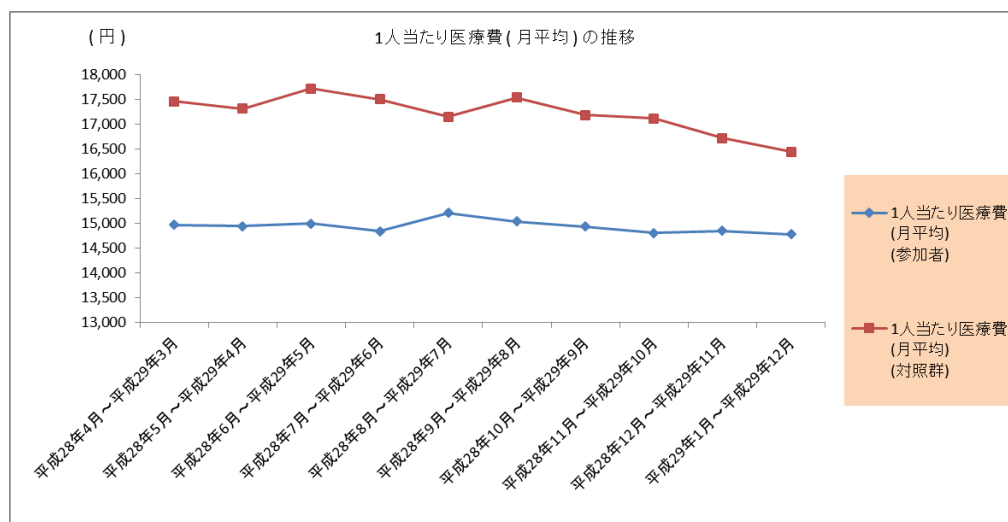
【表5】平成27年度からの参加者の1人あたりの医療費（月平均）の推移



【表6】平成28年度からの参加者の1人あたりの医療費(月平均)の推移

○平成29年度からの参加者(1年目): 45人

新規参加者は若い年代も多く、医療費は元より低い数値にあったが、結果減少したことで、医療費抑制の傾向が伺えた。



【表7】平成29年度からの参加者の1人あたりの医療費(月平均)の推移

(4) 創意工夫した点

(ア) 参加者の自主性に任せたこと

参加者に「毎日1万歩」以外のノルマを課さずに行うことで、昨年度までのリーダーを確保できたこと。

(イ) 目標を地域貢献にしたこと

個人的な景品でなく、地域全員で地域のために貢献することを目標とすることで、かえって参加意識が高まった。

(ウ) 民間企業及び学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団と武蔵丘短期大学 玉木教授の助言や講師派遣等サポートを受け実施した。的確なアドバイスをいただく

ことで、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただいた。

(エ) 健康長寿サポーターの養成

健康長寿埼玉モデル事業の一環として、「滑川町毎日1万歩運動」をはじめ、町の健康づくり事業に関心を持ってもらう町民を増やすため、草の根レベルで健康づくりの機運醸成を担う健康長寿サポーターの養成を積極的に行った。健康長寿サポーターを本年度は43人、6年間で計690人を養成した。

(オ) 埼玉県コバトン健康マイレージとの併用

参加募集時に埼玉県コバトン健康マイレージと両方申し込めるように町内回覧等で募集した。専用の歩数計が届くことや抽選等利点をアピールし、112人が同時参加をした。

(5) 課題、今後の取組

(ア) 継続的な医療費抑制効果が見えにくい

参加者はもともと健康意識が高く、普段から比較的医療費は少ないほうではあるが、高齢者が多いこともあり、不慮のけがや入院などを想定することはできない。そのため、一部では医療費の抑制効果を見ることは可能だが、全体としては継続的に抑制できているとは言い難い。

(イ) 参加者数の伸び悩み

事業縮小につき、参加者数が大幅に減少した。事業内容も従来のもものではマンネリ化が見られる。実施可能な範囲内で参加者に楽しんで健康づくりしてもらえようさらに熟慮していく必要がある。