

健康長寿に係る先進的な取組事例

宮代町

みやしろ健康マイレージ事業～プラス1,000歩運動～

(1) 取組の概要

町では、毎日を健康でいきいきと暮すことができる「健康長寿社会」を目指して、平成29年度から健康マイレージ事業を実施している。

いつでも、どこでも、誰もが気軽に取り組めるウォーキングを通じて健康な身体を作り、体力アップ、メタボ改善、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指している。埼玉県コバトン健康マイレージ事業に基づき、日常生活において専用活動量計を携行させ歩数等の活動量を毎日記録し、参加当初の歩数からプラス1,000歩を目標とし、身体活動量の増加を促す。

さらに、今年度より町独自の特典を設け、健康無関心層の参加や既参加者の継続的な取り組みを促す。

(2) 取組の契機

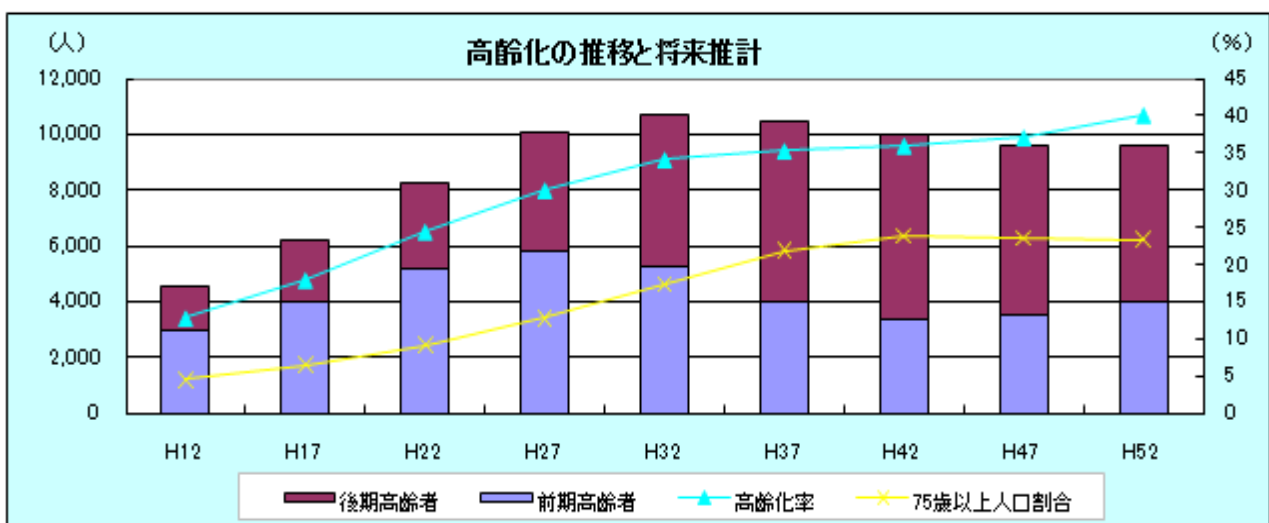
(ア) 高齢化率の上昇

当町の人口構成は、年少人口及び生産年齢人口が減少し、高齢者人口が年々上昇している。高齢化率は平成30年4月1日現在で31.5%と、県内でも非常に高い順位となっている。また、平成32年頃には後期高齢者が前期高齢者を上回るペースで進展することが予想される。

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が営めるよう生涯を通じた健康づくりが求められている。

資料: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)」「(平成22年国勢調査人口を基準に推計)」



(イ) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業の活用

平成29年4月から実施している埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用し、歩くことでポイントが増えていくことを励みに、自主的、継続的に楽しみながら健康づくりに取り組む。

町内には6つの散歩道（遊歩道）が整備され、季節ごとの風景を楽しみながら安全に歩くことのできる環境を整えている。

(3) 取組の内容

事業名	みやしろ健康マイレージ事業～プラス1, 000歩運動～	
事業開始	平成29年4月	
参加者数	18歳以上の町民1, 797人（11月末時点） ※前年度参加者1, 236人のうち、1, 230人が今年度継続参加（継続率99.5%）	
期間	平成30年4月～平成31年3月	
予 算	マイレージ負担金	439,500円
	歩数計代	984,960円
	郵便料	188,600円
	独自特典購入費	1,562,400円
	外部評価分析謝金	30,000円
	通信料	10,000円
	マイレージ会議旅費	3,000円
	事務用品	7,000円
	合計	3,225,460円

① 参加者募集（平成30年4月～）

広報5月号特集、町ホームページ、各種健（検）診個別通知、健康長寿サポーター養成講習（25名受講）にて、事業のPR及びウォーキングの啓発を行った。

② 集団特定健診実施時での事業PR（平成30年10月）

住民課と連携し、集団健診時に参加者向けの専用ブースを設け、歩数計の使い方や歩数送信の啓発を行った。

③ 筋トレの啓発指導（平成30年4月～）

タブレット端末に資料を設置し、自主的な筋トレの啓発を行った。

④ ウォーキングの啓発指導（平成30年11月9日）

住民課と連携し、東武動物公園にて健康運動指導士によるウォーキングイベント

「動物園ウォーク！」を開催した。本事業参加者を対象に、正しいフォームを学ぶことで、日々取り組むウォーキングをより安全により効果的なものとするを目的に実施し、77名が参加した。

⑤ バランスの良い食事の啓発指導（平成30年4月～）

食生活改善に向けたレシピをホームページに掲載し、集団健診時や窓口にて配布することで、歩行以外の健康づくりの普及・啓発を行なった。

⑥ アンケートの実施（平成31年1月予定）

参加者にアンケート調査を行い、事業参加前後における身体活動量や生活習慣の変化をみる。

⑦ 国保加入者の医療費検証（平成31年2月予定）

参加者と対象群の一人当たりの医療費の差を検証する。

⑧ 町独自特典の贈呈（平成31年3月予定）

町独自特典（下表）に該当する者を抽出し、特典を贈呈する。

平成30年11月1日～11月30日の 1日あたりの平均歩数	特典「クオカード」
8,000歩以上の方	2,000円分
5,000歩以上8,000歩未満の方	1,000円分

※基準に該当する方で健康診断を受診した方には、さらに500円分のクオカードを贈呈

⑨ 外部評価分析（平成31年3月予定）

医療費及びアンケート集計結果をもとに、有識者から助言を得て、本事業の報告書を作成する。

(4) 課題、今後の取り組み

参加者の取り組みの継続性が課題となっており、ウォーキングを日常的に行う習慣化や、モチベーションの維持を促す取り組みが必要と考えられる。

今年度より導入した町独自特典について、実績や住民ニーズを検証することでより効果的な運用を目指すとともに、ウォーキングイベントによる普及啓発の機会を充実させることで、楽しくかつ継続した取り組みを促していく。