

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 熊谷市

### 毎日1万歩運動 くまくまウォーキング

#### (1) 取組の概要

熊谷市は、毎日が健康で医療費が少なく生き生きと暮すことができる健康長寿社会の実現を目指し、平成27年9月から誰でも取り組みやすいウォーキングを中心とした「毎日1万歩運動 くまくまウォーキング」を開始した。

この事業は、参加者に歩数計を貸与し、毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間実施するほか、正しいウォーキングの仕方・バランスのよい食事のとりかたについての教室も実施する。

熊谷保健センターに送信機能付きの体組成計及び血圧計を設置し、その場所で参加者が歩数計、体組成計及び血圧計のデータを送信することにより、参加者個人のパソコンやスマートフォンを利用しデータの経過が見られる。

事業参加前後に血液検査、体脂肪・体重測定、血圧測定、体力測定を行い、検査データを比較し効果判定を行う。国保加入者の医療費分析を行う。

本事業の普及により、高齢化が進行している本市の健康寿命の延伸や医療費の抑制につながるものと考えられる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

生産年齢人口が低下している中で、65歳以上の人口は年々増加しており、平成26年の高齢化率24.3%で、将来推計では、平成52年には、高齢化率は36.7%に達し、高齢化が一層進行することになる。

##### 【段階別人口の推移】

	平成6年	平成11年	平成16年	平成21年	平成26年
年少人口 (0～14歳)	35,957人	32,641人	29,332人	27,285人	25,099人
生産年齢人口 (15～64歳)	144,223人	145,965人	142,870人	136,964人	127,942人
老年人口 (65歳以上)	24,544人	29,687人	35,246人	42,071人	49,114人
高齢化率	12.0%	14.3%	17.0%	20.4%	24.3%

##### (イ) 運動習慣のある者の数が少ない

熊谷市第2次健康増進計画の目標として「スポーツ活動を実践している市民の割合の増加」を掲げているが、平成28年目標値55.0%に対し、平成26年現状値34.9%（H26市民生活の現状及び満足度調査）であり、遅れている状況である。

(ウ) メタボリックシンドローム・高血圧の予備群・有病者が県平均を上回っている  
標準化該当比（平成 25 年度）

		メタボリックシンドローム	高血圧
予備軍	男性	1.02	1.08
	女性	0.99	1.1
有病者	男性	1.03	1.01
	女性	1.07	1

(エ) 取組の内容

事業名	健康長寿事業（毎日1万歩運動 くまくまウォーキング）
事業開始	平成27年度

予 算	消耗品費	800,000 円
	印刷費	240,000 円
	情報通信費	62,000 円
	傷害保険料	11,000 円
	手数料	616,000 円
	プログラム作成委託料	540,000 円
	保守委託料	893,000 円
	器具購入費	730,000 円
	予算総額（その他郵便料等含む）	5,723,000 円
対象者 参加人数	30歳から74歳までの市民で運動制限のない方 154人	
期 間	平成27年9月から平成28年2月 (1コース5回 3コース)	
実施体制	熊谷保健センター：血液検査、体重・腹囲・体脂肪測定実施 熊谷市スポーツ・文化村「くまぴあ」：体力測定、運動・栄養教室実施	

	内 容	実施場所
1回目	歩数計配付、採血、血圧、体重、腹囲、体脂肪等測定	熊谷保健センター
2回目	運動、体力測定	くまぴあ
3回目	バランスよい食事、運動	くまぴあ
4回目	採血、血圧、体重、腹囲、体脂肪等測定	熊谷保健センター
5回目	運動、体力測定、表彰式	くまぴあ

### ① 参加者の募集（平成27年8月～9月）

市報・市のホームページに掲載、平成26年度の熊谷市国民健康保険の特定健診保健指導対象者に個別通知、事業案内チラシを全戸・市内公民館等に配布し、参加者の募集を行った。申込者が多かったため、抽選で参加者を決定した。

### ② 歩数計の配付（平成27年9月）

参加者に歩数計を配付し、毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間実施してもらう。1か月に1回、熊谷保健センターに設置してある体重計、血圧計で健康チェックを行ってもらい、体組成計・血圧計・歩数計のデータを送信してもらう。

参加者は、各自で記録し、また、パソコンやスマートフォンを利用しデータの経過を確認する。

### ③ 記録の分析

血液検査、体脂肪・体重測定、血圧測定、体力測定、歩数記録を集計し、集計結果については、健康創研と共同で分析し、効果把握を行う。

### ④ 医療費分析（平成28年3月）

参加者のうち国保加入者を対象とする。参加者1人につき、年齢・性別が同様である3人の対象群を対象として、医療費の分析を行う。

### ⑤ 参加者へのフィードバック

事業の経過及び分析結果をwebで公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配付予定。



## （オ）取組の効果

### ①生活習慣病の予防効果

日常的にウォーキングを取り入れることによって、生活習慣病の予防効果がある程度期待できると考えられる。

	BMI	体脂肪率 (%)	血圧 (mmHg)
開始時と 10 月末現在での差 (平均値)	- 0. 1	- 0. 7	最大 - 5. 2 9
			最小 - 0. 4 5

## ② 地方自治体にとっての効果（国保医療費の分析は今後行う予定）

### （カ）成功の要因、創意工夫した点

#### ① 経過がみえる

ウォーキングの結果が個人のパソコンやスマートフォンで経過が見えることによって、参加者自身のモチベーションアップにつながっていると思われる。

#### ② 教室への参加

個人の取組だけでなく、コースごとに教室を5回開催し、効果的な運動、栄養のバランスについての学習機会を設けているが、参加者同士の仲間意識の醸成にもつながっているものと考えられる。

#### ③ 健康事業に実績のある民間事業者を活用したこと

運動指導・体力測定・評価分析は、健康創研に委託し行う予定である。その結果により、今後改善すべき点や課題を明確にし、次年度の事業計画に反映していきたい。

#### ④ インセンティブの付与

参加者のうち、全体で優秀者上位3人、コースごとに目標達成者上位3人に「熊谷市商品券」を贈呈する予定。

### （キ）課題、今後の取組

#### ① 若い世代の参加が少ない

生活習慣病予防を考えると若い世代に参加してもらいたいが、時間の余裕のある60歳代の参加が主流であった。今後、若い世代に参加できるように工夫していきたい。

#### ② リタイア者が生じた

参加者は60歳代が主流であり、歩数計等により結果が見えることが刺激になり、ウォーキングの量が過剰となってしまい、膝・腰痛を訴え、リタイアする者が生じたことから、過剰運動による健康障害についても注意していく必要がある。

#### ③ 生活習慣病の予防効果が見えにくい

血液検査、体脂肪・体重測定、血圧測定、体力測定、歩数記録の分析及び医療費分析を行う予定であるが、6か月間の取組で効果がみられるかわからない。