

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 戸田市

### ～健康づくりポイント事業～

#### (1) 取組の概要

戸田市の課題である健康寿命の延伸のため、健康づくりに関心がない、また、関心があっても実践できない市民が、楽しみながら参加できるように、平成26年度から実施している。

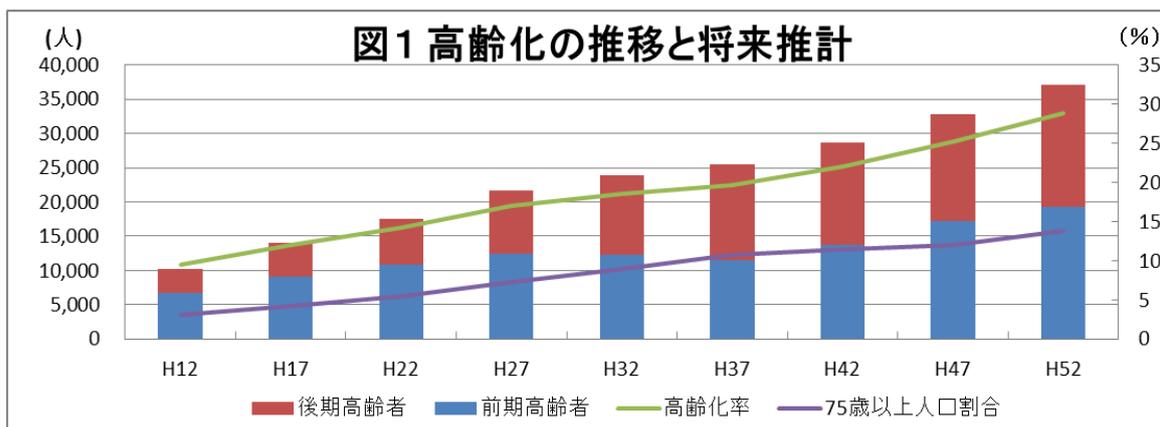
平成27年度は、30歳以上の市民及び在勤者を対象に、広報・ホームページ等で募集し、3か月間の日々の体重、目標、歩数等を記録し、取り組み内容に応じて、付与されたポイントを集計し、専用はがきで市に報告をする。ポイントをためて賞品を獲得することが、参加者の意欲の継続につながり、生活習慣の改善、運動習慣の確立に取り組むことができると見込まれる。

平成27年9月1日～11月30日の3か月間の実施のため、結果は集計・分析中である。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

埼玉県による市区町村別平均年齢の資料によると、戸田市の平均年齢は39.9歳（平成27年1月1日現在）と埼玉県下1位の若い県である。平成27年度埼玉県町（丁）字別人口調査では、高齢化率は15.3%と県平均23.7%と比較して低い状況にある。しかし、将来推計人口によると、平成52年には28.8%となり、今後急速に高齢化が進展すると予測される。



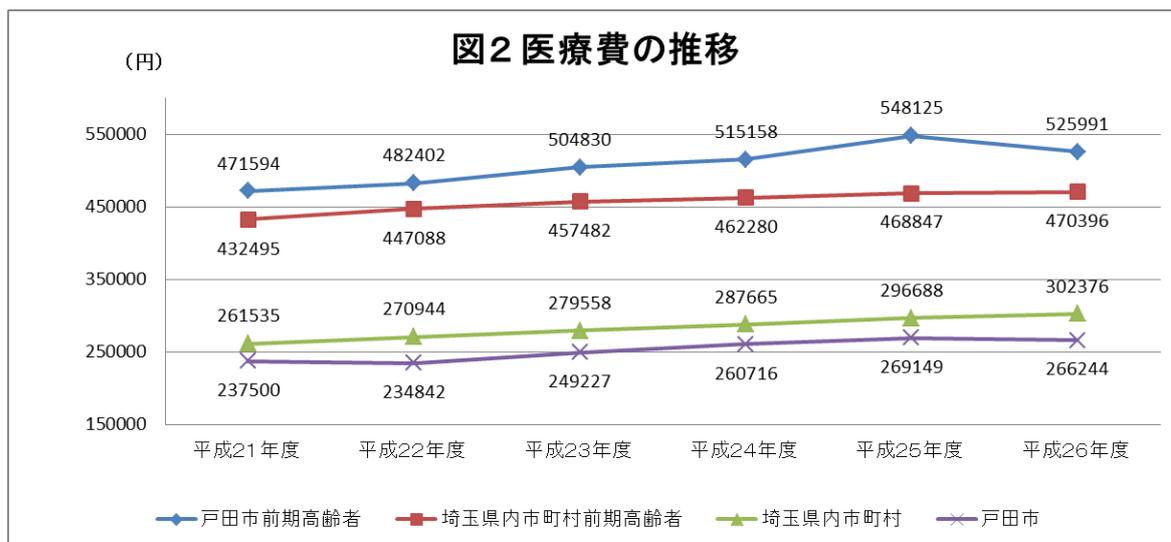
資料：平成22年までは国勢調査

平成27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) 医療費の増大

戸田市の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、毎年県内63市町村中では最も低い額である。しかし、前期高齢者(65歳以上75歳未満の人)の医療費は高く、ここ数年は県内63市町村中、第1位であり、戸田市特有の問題である。近年では、

糖尿病や高血圧などの生活習慣病患者の増加が、医療費増大の大きな要因であると考えられる。



### (ウ) 健康寿命の延伸

県は健康寿命を「65歳に達した県民が自立した生活を送る期間（要介護2以上）になるまでの期間」と定義している。戸田市では平成25年は、男性15.87歳、県内61位、女性19.14歳、県内58位と男女とも県平均より短い。そのため、第2次健康増進計画では、高齢になっても健康で自立した生活を送るために、望ましい生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばすことを目指している。

### (エ) 取組の内容

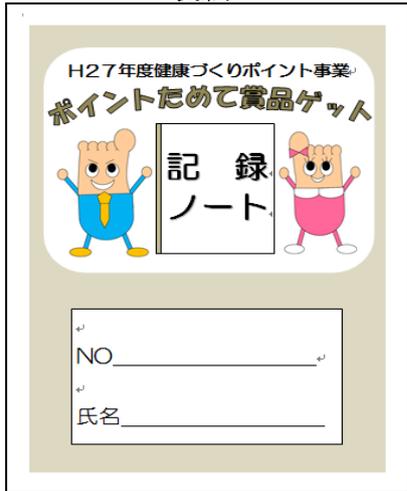
事業名	ポイントためて賞品ゲット！健康づくりポイント事業
事業開始	平成26年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	148万円 ・記録ノート等印刷 30万円 ・書類の郵送費 27万円 ・歩数計等 47万円 ・賞品等 44万円	48万円 ・記録ノート等印刷 16万円 ・書類の郵送費 10万円 ・歩数計 5万円 ・賞品等 17万円
参加人数	520人	231人
期 間	平成27年9月～11月	平成26年7月中旬～10月中旬
実施体制	戸田市福祉保健センター	戸田市福祉保健センター

#### ① 記録ノートの作成（平成27年4月）

カレンダー形式で、3か月間の取り組みが記録できる手帳サイズの記録ノートを作成した。

表紙



記入見本



記録ページ

月	日	曜日	体重	1朝	2野	3毎	4酒	歩数	1000歩
9	1								
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

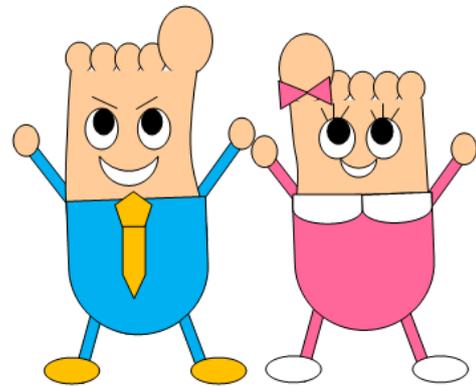
## ② 市民への周知（平成27年6月）

30歳以上の市民及び在勤者を対象に広報、ホームページ、町会内ポスター掲示、ソーシャルネットワーク（戸田市公式Facebookなど）、出前講座等で周知した。在勤者の参加を募るために、企業・団体へポスター掲示を依頼し、参加を促した。また、平成26年度参加者231人へ個別通知を行い、平成27年も継続して参加することを促した。健康増進に関するマスコットを作成し、周知に用いる資料等に活用した。

ポスター



健康増進に関わるマスコットキャラクター



フッ戸くん、フッ田ちゃん

## ③ ウォーキングマップの活用（平成27年7月）

日々のウォーキングを楽しみながら行えるよう、戸田市文化スポーツ課から、戸田市内のウォーキングコースが掲載されたマップの提供を受け、活用することとした。

## ④ 参加者の募集・事前アンケートの実施（平成27年7月）

申込み方法として、申込書の提出の他、インターネットでの申込みシステムを活用し、募集を行った。申込み時には個人の体重や身長、生活習慣等に関する項目についてアンケートを行った。参加者には記録ノート、ウォーキングマップ、リーフレット（塩分、ウォーキングに関する内容）を配布した。また、希望者全員に歩数の計測が

出来るよう、歩数計を配布した。

⑤ 企業・団体との連携（平成27年9月）

企業や団体へ事業への協力を依頼し、賞品の提供を受けた。

⑥ 自主的な取組（平成27年9月）

各自で以下内容の取り組みを3か月間行い、記録ノートに記録してもらおう。取り組み内容に応じて、ポイントが付与される仕組みとし、各自ポイントをためる。

ポイント付与の対象と取り組み内容

対象	内容	ポイント
① 体重の記録	毎日の体重を記録	測定し記入したら、1日1ポイント
② 目標	① 朝食を食べた ② 毎食野菜を食べた （1日350gを目安に） ③ 塩分を控えた （1日8g以下を目安に） ④ アルコールを控えた	目標を達成した日は 各1ポイント
③ 歩数の記録	毎日の歩数の記録	歩数を計測し、記入したら1日 1ポイント
④ プラス 1000歩	平均歩数にプラス 1000歩を目指す	自分の平均歩数にプラス1000 歩達成した日は1ポイント加算

⑦ 記録の提出（平成27年12月）

記録ノートの最終ページは事後アンケートと3か月間のポイントを記入できる専用ハガキとなっており、3か月間の取り組み後に提出してもらおう。

表面

裏面

⑧ 記録・アンケートの集計（平成27年12月）

事後アンケートや3か月間のポイント等の結果を個人ごとに集計する。

⑨ 地域通貨戸田オール（平成28年1月）

専用ハガキを提出した者を対象に、事業へ協力していただいたお礼として「地域通貨戸田オール」を渡す。

#### ⑩ 抽選賞品（平成28年1月）

規定のポイントを達成した者を対象に抽選を実施し、当選者には企業や団体から提供を受けた賞品等を渡す。

#### ⑪ 記録・アンケートの分析（平成28年2月）

事業に参加したことによる個人の効果を分析する。

#### ⑫ 事業後のフォロー（平成28年5月）

平成27年度参加者に継続して事業に参加するよう勧奨通知をする。

### (オ) 取組の効果

#### ① 生活習慣病の予防効果

現在、記録の提出期間中であるが、12月7日時点で181人（35%）の記録の提出があった。事前・事後のアンケートの比較の結果、運動習慣の変化をみると、平均歩数が増加した者が129人（71%）いた。また、歩く頻度が増えた者・事前と変わらず1日30分以上を週6日以上歩いている者が130人（72%）いた。BMI値の変化をみると、普通体重から変化なかった者が129人（71%）いた。事業に参加することで、歩く習慣が確立し、運動量が増える効果があると見込まれる。その他の効果については、今後分析する予定である。

### (カ) 成功の要因、創意工夫した点

#### ① 対象者の見直し

就業意識が高い世代に健康を意識した生活習慣が定着することを目的に対象年齢を30歳とし、市民に限らず戸田市内の在勤者も対象とした。また、仲間同士で声を掛けあい、3か月間の取り組みが継続出来るように団体申込みを設けた。その結果、平成26年度と比較し、2倍以上の参加者数となった。

#### ② 申込み方法の工夫

インターネットでの申込みを設定したところ、参加者全体の17%の申込みがあった。そのうち30～64歳までの者が約95%を占めていた。従来、保健事業は電話での申込みが主であり、福祉保健センターの開庁時間のみ受付である。しかし、今回インターネット申込みを実施したことで、24時間、時間を問わずに気軽に申込みができ、日中仕事などで外出することが多い、成人～壮年期の世代は申込みしやすかったと考えられる。

#### ③ 継続しやすい環境整備

希望者へ歩数計を配布し、全員が歩数を計測できる環境を整え、歩数計の故障による離脱者を防ぐために、平成26年度と比較し歩数計の精度を高めた。

記録票を平成27年度からはA4サイズの内紙から、手帳サイズのノートに変更したことで、持ち歩きが出来、記入しやすくなったとの感想があった。

また、参加者の途中経過を団体参加者から聴取し、広報に掲載することで、参加者の継続意欲を促した。

#### ④ きっかけづくりを目的とした賞品活用

参加者が規定のポイントを達成した場合に、抽選で賞品が当たるという特典を設けた。参加の動機として、「面白そうだから」「賞品が欲しい」と回答する者が22%おり、事業参加への動機へと繋がった。

### (キ) 課題、今後の取組

#### ① 継続者の増加

現在までに記録を提出した181人の内175人が「継続出来た」と回答している。記録の回収期間中であるため、今後も継続者は増加することが予測される。平成28年度からは、実施期間を3か月間から6か月間へと変更予定のため、継続者増加のための工夫が必要である。実施期間中に、参加者が集まる教室等を設定し、継続に向けたフォローをしていく。

#### ② 身体・体力測定、血液検査の実施

平成27年度は、体重、生活習慣に関する変化の効果を検証したが、平成28年度からは取り組みの前後で身体・体力測定、血液検査を実施し、効果を検証していく。

#### ③ 医療費の分析

平成28年度からは、参加者の医療費を調査し、比較検証していく。