



八潮市

～健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」～

(1) 取組の概要

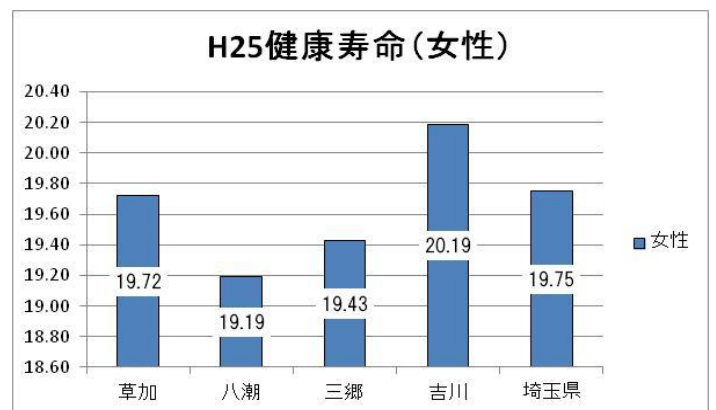
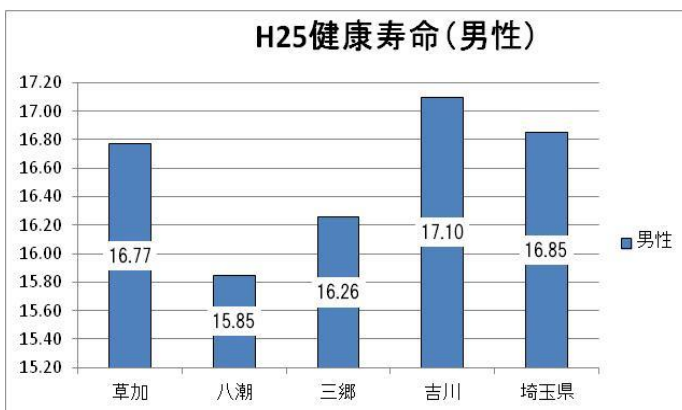
この事業では、参加者に通信対応活動量計を配布し、毎日1万歩を目指して自主的に取り組んでもらう。参加者は、市内3ヶ所に設置するキーステーション（※）から歩数や血圧、体組成などのデータをタニタのサーバーに送信する。送信されたデータは、健康増進課で管理し、定期的に参加者に結果や健康情報を送付するとともに、ウォーキングや筋トレ、栄養などの各種講習会を開催しながら、6ヶ月間、参加者の取組みを支援する。事業及び個人の評価のために、体力測定と血液検査を実施し、国保加入者においては、医療費分析も実施する。

※キーステーション：市役所、保健センター、文化スポーツセンターの一角に血圧計、体組成計、カードリーダーを常設した場所。歩数の送信のみであれば、ローソンのロッピー端末から可能。

(2) 取組の契機

(ア) 八潮市の健康状況の結果から

埼玉県「健康指標総合ソフト」によると、八潮市は、県内で男女とも健康寿命が短く、がんや脳血管疾患で死亡する割合も高い状況である。特に、がん死亡は、県内でもトップレベルである。そのため、健康寿命の延伸につながるよう、生活習慣の改善のひとつとして、運動習慣の定着が重要であると考えた。



(イ) 国保の特定健診の結果及び八潮市の健康状況の結果から

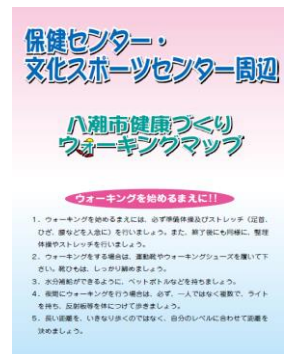
八潮市の国保特定健診の結果では、特定健診開始以来、メタボリックシンドローム該当者の割合が2割を超え、6年連続ワースト1である。また、腹囲、BMI、中性脂肪、HDL コレステロール、血糖の数値の悪さもワースト上位の状況が続き、生活習慣病予備軍が多い状況である。将来的には健康寿命や要介護の割合に影響を与えるものと予想されるため、生活習慣病にかかるリスクを下げる必要がある。

(ウ) 運動施設の不足

市には、運動施設が2ヶ所あるが、多くの市民が身近で気軽に運動できる環境ではなく、また、今後も整備する予定はないため、いつでも自分のペースでできる運動を提案したいと考えた。

(エ) ウォーキングマップの活用

「八潮市健康づくりウォーキングマップ」が作成されており、マップを活用した「ウォーキング講習会」を開催しているなど、ウォーキングを推奨する環境が整っていた。



(オ) 取組の内容

事業名	やしお毎日1万歩運動	
事業開始	平成27年度	
予 算	平成27年度	平成26年度
	<p>7,671千円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師謝礼金 220千円 (講座の講師、体力測定協力員) ・消耗品費 595千円 (用紙、インク代、活動量計、賞品等) ・印刷製本費 49千円 (通知発送用封筒) ・通信運搬費 671千円 (郵送料、インターネット回線使用料等) ・委託料 3,547千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料) ・備品購入費 2,589千円 (血圧計、体組成計、カードリーダー等) 	/
参加人数	126人	
期 間	平成27年8月17日～平成28年2月1日	
実施体制	保健センター(健康増進課)、文化スポーツセンター(スポーツ振興課)、市役所(国保年金課)管理栄養士、食生活改善推進会、運動指導士	

① 個別通知の発送(平成27年6月)

事業参加を特に勧めたい対象として、国保の特定保健指導対象者及び20～30代向けの健診受診者のうち、要指導者に対して、個別に事業案内を発送した。

② 参加者の募集（平成27年7月）

広報、ホームページ、メール、ちらし配布等で参加者の募集を行った。



③開講式・測定会（平成27年8月17日・8月22日）

開講式を開催し、6ヶ月間の取組みに向けて、市長より激励の挨拶をいただいた。その後、事業概要や6ヶ月間のスケジュール等の説明をした後、身体測定、血液検査、体力測定、活動量計の配布を行った。また、最後にタニタ講師による導入セミナーを実施し、6ヶ月間の目標作成の支援や、栄養に関する講話を行った。

④自主的なウォーキングとデータの送信

各自、活動量計を携帯して、自分のペースでウォーキングを行ってもらい、キーステーションまたはローソンのロッピー端末から、データを送信してもらう。また、定期的に、血圧測定や体組成測定も行ってもらおう。



⑤応援セミナー

- | | |
|--|----------|
| 1) ウォーキング講座 (8/31、9/6) | 参加者 103人 |
| 2) 生活習慣病予防講座・健康長寿サポーター養成講習
(10/10 市民向け講座と合同で実施) | 参加者 81人 |
| 3) 筋トレ講座 (11/5、11/7) | 参加者 81人 |
| 4) 栄養講座 (12/1、12/12) | 参加者 80人 |

⑥応援レターの送付

1ヶ月分の個人の歩数データや体組成データをグラフ化したものに、一人ひとりコメントを書いた「応援レター」や講座のおさらい、健康情報等を月1回送付した。



⑦閉講式・測定会（平成28年1月31日・2月1日）

身体測定・体組成測定・血液検査・体力測定の実施し、今後の予定について説明する。その後、修了セミナーとして、タニタ講師によるグループワーク等を実施する予定。

⑧データ等の分析（平成28年2月～3月）

歩数データ、体組成データ、体力測定、身体測定、血液検査、アンケート調査等の分析を行い、効果の検証を行う。併せて、国保加入者の医療費分析を行う。

⑨結果発表イベント（平成28年3月）及び結果のフィードバック

分析結果に基づき、表彰を行う。また、個人の結果を参加者へ送付する。

(カ) 取組の効果

① 健康意識の向上及び生活習慣の改善

参加者からの声や講座のアンケート結果等からは、「活動量計を持って毎日のがんばりが数字に現れることがモチベーション維持に役立ち、体を動かすことがとても楽しくなった」という声が多く聞かれ、運動習慣が身に付いたと感じている人が徐々に増えてきている印象であった。また、応援セミナーの参加で、健康に関する知識や情報を入手することで、日常生活において、健康を意識した行動を取ることができるようになり、規則正しい生活や生活習慣病予防につながる生活ができるようになってきている人が増えてきた印象であった。

② 体調の変化

定期受診の際の血液データが改善された人や、よく眠れるようになった人、食事がおいしく食べられるようになった人、体重が減った人など、体調に良い変化がでている人が少しずつ増えてきた。

③ 仲間意識の芽生え

定期的に応援セミナーに参加することで顔見知りになり、情報交換をする姿が見られるようになった。

④ 地方自治体にとっての効果

事業の効果を検証することで、今後の健康づくり事業の展開に役立つ。

⑤ 医療費等の検証

事業終了後に実施予定。

(キ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者がいつでも自分のペースで行えるメニューであったこと

どこかの場所へ行かなければできないとか時間が決まっているというものではないため、気軽に取り組めるメニューであった。

② 「みえる化」により、モチベーションの維持につながった

活動量計を持つことで、普段の歩数、努力した時の歩数、消費カロリーなどが一目でわかり、目標達成のための指標となった。

③ 楽しめながら行えた

タニタが実施する「ハワイのウォーキングイベント」に参加し、定期的に貼り出される順位を見たり、自分でパソコン等から確認して、仲間同士でそれを話題に会話が広がったり、順位を上げるために努力したり、また、ハワイの情報を得られるなど、楽しみながら行えた

④モチベーションの維持

応援レターの送付や応援セミナーを定期的を実施し、適宜参加者への声かけや励ましを行うなど、継続するための精神的な支援に努めた。

(ク) 課題、今後の取組

① 運動習慣の定着

事業が終了しても、日常生活の中で運動を継続して行ない、生活習慣改善に努力できるための環境整備や支援の継続が必要である。

②健康無関心層に対しての取組み

ICTなどの活用を積極的に行うことにより、無関心層も取り込めるような事業展開を検討したい。