

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 寄居町

### ～未来の自分に<sup>けんこう</sup>健幸貯金！1日10分から始める健康づくり～

#### (1) 取組の概要

寄居町は、少子高齢化が急速に進む社会情勢の中、生涯を通じて健康で安心して暮らせるまちを、町民、地域、行政が一体となってつくるため、『みんな健康！元気・いきいき寄居町！』を合言葉に平成23年10月に「健康づくりのまち」を宣言した。ウォーキングガイド作製やウォーキングコースに看板設置するなどの整備が行われた。

この事業では、普段より少し多く『歩く』ことを意識し「プラス1000歩（多く歩く）」を目標に、毎日取り組む。目標歩数を算出するため、事業開始前1週間で平均歩数を算出し、平均歩数に1000歩足した歩数を、目標歩数とした。期間中は個人の目標歩数達成することを目指す。対象者は町内在住・在勤者とした。参加者には歩数計を配布し、記録用紙に毎日歩数を記録する。参加者にはやる気を維持することを目的とした「健康教育」を開催した。事業開始前・終了時には体力測定会を実施し、体力測定、身体測定、アンケート調査を行い、その結果は埼玉県立大学と協力して分析・評価を行う。また、医療費抑制を目的とした効果検証も行う。

プラス1000歩運動は、厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動基準2013・アクティブガイド」にある「プラス<sup>テン</sup>10」（いまより10分多くからだを動かす）に即した健康づくり活動であり、老若男女、幅広い年齢層が取り組めるよう配慮し、推奨モデルの中から実施を決定した。

これにより、多くの町民が事業に参加し歩くことで健康な身体づくりと、国民健康保険の医療費抑制に期待できると考える。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

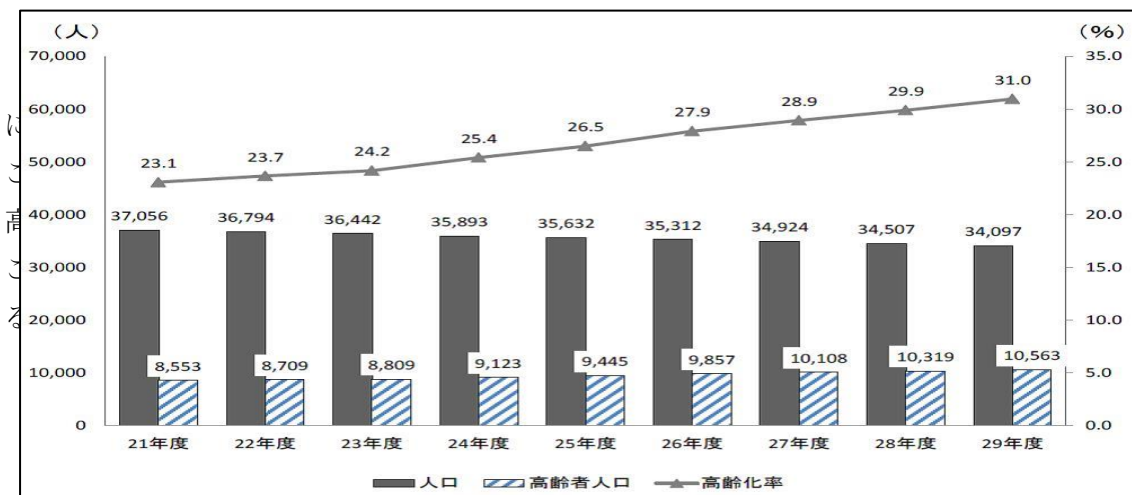


図1：高齢者保健福祉計画策定時の高齢者実態資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

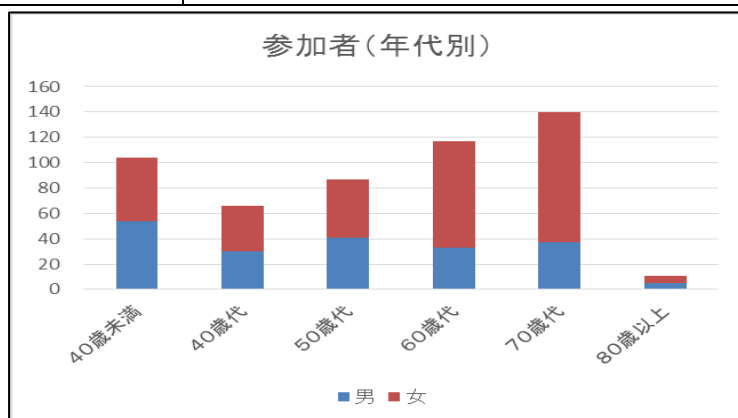
注：平成27年度以降は、大里広域市町村圏組合第6期介護保険計画の寄居町分推計（コホート法による推計）



た健康づくりチャレンジポイント事業では、既存のウォーキングコースに消費カロリーや歩数など健康関連の情報を掲載した「健康ウォーキングガイド」を作成、さらに埼玉県ふるさと創造資金を活用し、ウォーキングコースへの看板設置、既存の公園に健康遊具の整備を行った。平成 27 年度からは、「よりいスマイルポイント事業」と名称新たに健康づくり事業を展開している。

(ウ) 取組の内容

事業名	よりいプラス1000歩運動		
事業開始	平成27年度		
予算	賃金	体力測定会スタッフ人件費等	558千円
	報償費	健康教室講師謝金等	530千円
	需用費	歩数計、運動用マット、参加者記念品等	2,150千円
	役務費	健康教室案内通知等	138千円
	備品購入費	血管年齢測定器	1,624千円
		体力測定会に必要な物品 (血圧計、握力計、体組成計、長座体前屈測定器等)	
参加人数	寄居町在住・在勤者 526人 (平均56.2歳)		
期間	平成27年9月から平成28年2月まで(6か月間)		
実施体制	主管課：健康福祉課		



	男	女	計
40歳未満	54	50	104
40歳代	30	36	66
50歳代	41	46	87
60歳代	33	84	117
70歳代	37	103	140
80歳以上	5	6	11
計	200	325	525

① 有識者決定(平成27年6月)

この事業の有識者として、埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科久保田章仁講師に依頼した。体力測定やアンケート調査の助言、体力測定会の学生による協力等。

② 参加者募集開始(平成27年7月)

広報、町公式ホームページ等による周知のほか、スマイルポイント事業参加者や過去に健康教室(ラジオ体操)参加者に勧奨通知を送付した。

③ 事業説明会・体力測定会実施(平成27年8月)

本事業についての説明、歩数計の使用方法、記録票への記載方法の説明、体力測定（身長、体重、体脂肪率、基礎代謝量、握力、長座体前屈、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、下肢筋力、歩行因子、血管年齢、以上 11 項目）、アンケートでは SF-8 と生活習慣や運動習慣について調査を実施した。



図 3. 体力測定会の様子（開眼花輪町長は）



図 4. プラス 1000 歩運動のロゴマーク

- ④ プラス 1000 歩運動スタート（平成 27 年 9 月）  
いつもの歩数よりもプラス 1000 歩多く歩く。記録表に毎日の歩数や体重などを記録する。

- ⑤ 健康教室開催（平成 27 年 9 月～28 年 2 月予定）  
事業参加者のやる気を維持することを目的とした健康教室（ラジオ体操教室、ウォーキング教室、筋力トレーニング教室、ホームトレーニング、栄養の各種教室）を開催する。



図 5. ウォーキング教室の様子

- ⑥ 体力測定会、記録カード・アンケートの提出（2 月予定）  
体力測定、身体測定を実施（記録提出者には記念品贈呈）
- ⑦ 医療費分析と体力測定結果等から科学的検証を実施、報告書作成（3 月予定）
- ⑧ フォローアップ教室開催（3 月 2 回予定）対象：200～300 人  
参加者と次年度参加希望者を対象とした健康教室（ラジオ体操教室）と説明会を実施する。

#### （エ）取組の効果

##### ①町全体で取り組む

参加者を確保するために、町民だけでなく対象者を町在勤者も対象とした。寄居町役場

職員親睦会と協力して、町職員へ参加を促したほか様々な関係機関へ呼びかけた結果、町職員、寄居町社会福祉協議会職員、寄居町商工会職員などの在勤者も事業へ積極的に参加している。

#### ②歩数を通じてコミュニケーションが円滑化

参加者同士、歩数計を見せ合いながら励まし合う光景を見かけることがあった。また町職員の間でも歩数を話題にする職員が増えた。

#### (オ) 効果検証

事業開始前および終了時に体力測定結果の変化、アンケート調査結果、国民健康保険の医

療費データの比較を行う予定

#### (カ) 成功の要因、創意工夫した点

##### ①参加者は全員同じ歩数計を使用

同じ歩数計を使用したことで仲間意識が育まれた。

##### ②参加者のやる気意識を持続させた

実施期間中途での脱落者をなくすため、参加者のやる気意識を持続させるために、健康教室を開催した。参加者は会場や講師の都合で人数を制限したため、なかには申し込み開始日に予約が定員を上回り、急遽講師と調整し日程を増やして対応したこともあった。

#### (キ) 課題、今後の取組

##### ①体力測定スタッフの不足

健康福祉課や町民課など他課の協力のほか、看護職等の臨時職員にお願いした。参加者が増えていくため、体力測定会のスタッフを増員する必要があるが、人材の確保に苦慮している。

##### ②歩数計の管理

いままで歩数計を使用したことがない町民が当事業の取組で歩数計を活用し始めた。そのため、紛失、衣類に入れたまま洗濯をしてしまったことによる故障が多かった。今年度については、紛失や故障については無償で再交付、交換を行った。

##### ③参加者の確保

当事業は 28 年度の参加者目標を 750 人と定めている。参加者が次年度も引き続き参加

し、さらに周囲の知人や家族などを誘って参加していただく必要がある。そこで、事業終了後の3月に健康教室(ラジオ体操教室)を実施し、対象者を「プラス1000歩参加者」または「参加希望のある方」として周知・勧奨を図る。