

健康長寿に係る先進的な取組事例

杉戸町

～すぎと健康アカデミー関連事業～

(1) 取組の概要

杉戸町では、第5次杉戸町総合振興計画基本施策の柱の1つとして、「自分の健康は自分で守る」ことを掲げている。これに基づき、すべての町民が健康で元気に暮らせるよう、健康づくり事業を総括的に展開していくことを目的とした「すぎと健康マイスター養成事業」および「すぎと健康アカデミー事業」を実施している。

これは、町が主催する健康づくり事業に積極的に参加した方を讃え、すぎと健康マイスターとして任命することで、自らの健康行動を振り返りながら健康づくりに取り組む町民を応援している。

マイスター認定後には、すぎと健康アカデミーへとつなげ、地域の健康づくりの担い手を養成し、住民主催の健康づくり事業へと展開することで住民主体の健康な町づくりの推進を計画している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

杉戸町の合計特殊出生率は埼玉県の0.9倍であるのに対し高齢化率は県の1.1倍であり、急速に進む少子高齢化への対策として、高齢になっても介護を要しない元気な住民を育て、健康寿命の延伸に取り組むことが喫緊の課題となっている。

高齢化の推移と将来推計

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	47,336	46,646	46,923	46,529	45,617	44,203	42,368	40,213	37,936
高齢化率	12.4%	16.4%	22.0%	27.6%	30.9%	32.1%	33.0%	34.4%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	5,854	7,673	10,327	12,844	14,118	14,205	13,966	13,847	14,203
前期高齢者 (65～74歳)	3,629	4,811	6,529	7,778	7,302	5,722	4,999	5,388	6,267
後期高齢者 (75歳以上)	2,225	2,862	3,798	5,066	6,816	8,483	8,967	8,459	7,936

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)」

(イ) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

また、食に興味があれば料理教室のリピーターとなるが、運動教室へは未参加であったり、自分なりにスポーツをして健康に高い関心を持っているが、健(検)診は受けたことがない、逆に、毎年検診は受けているが受けっぱなしでその後の、運動・生活改善には興味がないなど、健康課題や生活改善の取り組み内容に偏りが見られている。

(ウ) 健康診査・がん検診等の受診率の低迷

広報活動や個別勧奨通知等に積極的に取り組むことで、微増ながら受診率は向上しているが、まだまだ国の目標値には届かない現状である。

生活習慣病の早期発見・早期治療の観点から、健康診査・がん検診受診率の向上や、新規受診者を拡大させるための手段を構築することが必須となっている。

(エ) 健康づくり事業によるまちづくり

町民ひとり一人の健康長寿の実現のためには、個人の健康づくり活動に留まらず、そこから家族・周囲の人にも役立つ健康づくりへ、さらには地域における人とのつながりによる健康づくりを推進していくことが必須である。

そのために、地域の健康づくりの担い手となる人材を育て、住民と行政が協働で「健康長寿のまちづくり」の実現を目指すことが課題となっている。

(3) 取組の内容

<事業1>

事業名	すぎと健康マイスター養成事業	
事業開始	平成25年度	
予 算	平成27年度（見込み）	平成26年度
	32.3万円 ・チャレンジシート印刷 0.3万円 ・チャレンジ景品 2.9万円 ・任命者記念品 3万円	38.5万円 ・チャレンジシート印刷 0.3万円 ・チャレンジ景品 30.5万円 ・任命者記念品 5万円
期 間	平成27年4月～平成28年3月	平成26年4月～平成27年3月
実施体制	<p>健康づくりに楽しく取り組む目標として、チャレンジに応じたインセンティブを用意し、健康づくりに無関心な層を巻き込むとともに、登録者のモチベーションをかき立てることを狙いとしている。</p> <p>■対象：20歳以上の町内在住の方</p> <p>■チャレンジ方法：①チャレンジシートを受け取り、すぎと健康マイスター養成対象事業に参加してポイントを集める ②チャレンジ途中の20・60・80ポイントでチャレンジ景品（健康関連グッズや健診無料クーポン券等）と交換 ③合計ポイント100ポイントですぎと健康マイスターに任命。</p> <p>■すぎと健康マイスター任命式 すぎと健康フェスタにおいて、全員に任命書および記念品を贈呈。さらに、記念抽選会を実施し健康に関連した豪華景品を贈呈。</p> <p>■養成対象事業：医療講演会や健康教育など健康増進事業に基づく各種保健事業のほか、介護予防事業、高齢者保健福祉計画に基づく高齢者事業、男女共同参画プランに基づく健康づくり教室等。その他、町民体育祭・ウォーキング大会・杉戸宿めぐり・献血・予防接種等。</p>	

<事業2>

事業名	すぎと健康アカデミー事業	
事業開始	平成26年度	
予 算	平成27年度（見込み）	平成26年度
	12.5万円 ・講師謝礼 6.4万円 ・委託料 2.4万円 ・消耗品費 3.7万円	11.5万円 ・講師謝礼 6.4万円 ・委託料 3.9万円 ・消耗品費 1.2万円
期 間	平成27年10月～平成28年3月	平成26年10月～平成27年3月
実施体制	<p>健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成することを目的とする。</p> <p>■対象：健康づくりに関心のある20歳以上の町内在住の方</p> <p>■周知方法と参加者の掘り起し</p> <p>広報すぎと、ホームページ、すぎめー。等をとおして広く募集を行うほか、下記の周知により参加者の掘り起しを行った。</p> <p>①すでに健康意識が高く、すぎと健康マイスター登録済みで、保健センター事業（料理教室・ヘルストレーニング教室・各種検診）に参加している方へ更なる知識の向上を呼びかける。（マイスター任命者を含む）</p> <p>②国民健康保険加入者のうち、特定健康診査結果がメタボ該当・予備軍となった方へ個別通知し、特定保健指導としてアカデミーを活用していただき、生活改善のきっかけづくりを呼びかける。</p> <p>③保健事業にご協力いただいている住民団体（食生活改善推進員および愛育会など）のうち、現在の活動以外へも興味を深めていただけるよう各種サポーター養成コースをご案内する。</p> <p>④介護予防サポーター等、すでに他部門で地域の健康づくりに自主的に取り組んでいる方へ参加を呼びかける。</p> <p>■事業内容</p> <p><正課生コース></p> <p>幅広い視点から健康に関する知識の習得を目指し、卒業後には学んだ知識を活かし、行政とともに地域の健康づくりに取り組む人材を育成する。</p> <p>①全27講座中、7講座（14単位）以上取得した者に修了証書を授与する。</p> <p>②終了課程として、「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポートを提出していただく。</p>	

	<p><人材養成コース></p> <p>興味のある分野を選択し学びを深め、卒業後には各サポーターとなって活躍できる人材を育成するよう各コースを設置する。</p> <p>① 健康長寿サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>② がん検診サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>③ 自殺対策ゲートキーパー養成コース</p> <p>④ ヘルスマイト養成コース（杉戸町食生活改善推進員養成）</p>
--	--

（４）取組の効果

	平成27年度	平成26年度
マイスター		
チャレンジ申請者	592人	504人
マイスター任命者	34人	23人
任命式参加者	32人	10人
アカデミー	入学生 24人	入学生 38人 修了生 36人
26年度修了生のうち 各種資格取得者数	健康長寿サポーター 22人 がん検診サポーター 32人 自殺対策ゲートキーパー 8人	

（ア）健康づくりへの意識の変化

これまで保健センター事業に参加したことのなかった無関心層の住民がマイスターやアカデミーへの参加をきっかけに、各種健診や健康教室への参加はもちろん、その他の町事業についても関心を深めつなげることができた。

特にアカデミー入学生は、勤労者や社会保険加入者が多く、普段あまり広報紙を手にする機会がなく、町でどのような事業が行われているのかを知らない参加者も多かった。しかし卒業時には、「健康」だけでなく「自分の住むまち」への興味関心を高め、積極的に健康なまちづくりに関わることへの意識改革を図ることができた。

参加者の声・・・修了課程レポートから

◎「地域と関わる」、「地域を知る」には、活動に参加して居場所づくりをしていくことが大事なのではないかと思い、自分にできることの第一歩としてアカデミーで学ぶことができた。

◎運動・食・健康に関する興味関心が高まりこれからの生活をいきいきとさせるためにも、地域に自分の「居場所」と「出番」がつかれるように考えていきたいと思う。

◎健康づくりの行事への参加を渋っている身近な人に、自分の経験を伝え、「ちょっと顔だけでも出してみましようよ」と誘い、サポーターとして町の健康長寿への関心を高め

ていきたい。

◎すぎと健康アカデミー1期生として、健康であることはもちろん、人として手本になる生き方をしていきたい。

◎埼玉県と杉戸町の健康データの内容もよくわかり、早期発見のためのがん検診の必要性もわかった。「あの時、検診を受診していれば」と後悔しないように、機会あるごとに、家族や周りの方々にお話をしていきたいと思う。

(イ) 卒業後の自主活動等

「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポート提出をしていただき、事業協力できる人は健康づくりサポーターとして登録していただいた。

サポーター登録種別	食	運動	がん	心
	10人	12人	4人	6人

27年度には下記のような自主活動や事業サポーターとして活躍していただいている。

自主グループ	体操教室の立ち上げ 1会場13人
埼玉県スーパー健康長寿サポーター	任命者 2人
地区組織活動	食生活改善推進員協議会への加入 3人
その他事業協力	H27年度アカデミー講座において、第1期生による健康長寿サポーター養成講座等を実施
	がん検診サポーターによるがん検診受付業務 (全20回)

(ウ) 歯の健康づくり

継続的な歯科健診・保健指導が、う蝕の予防やメタボリックシンドロームのリスクファクターである歯周病を改善することから、成人歯科保健への取り組みは重要であるが、住民の歯科保健についての認知度は低く、健診事業としては実施していなかった。

そのため、口腔疾患の予防と早期発見・早期治療へつなげるきっかけづくりを目的に、マイスター景品事業として「歯科健診無料クーポン券」を配布し、杉戸町歯科医師会の協力を得て歯科健診を実施した。 平成26年度実績 35件

(5) 成功の要因、創意工夫した点

① 養成対象事業の選定

自己流の健康づくりではなく、町の健康に関する事業を使いこなして各種指導者とともに健康づくりを見直し、自分の健康を守ることを目指すため、養成対象事業は町主催の健康づくり関連事業のみとした。また、各課で各種健康づくり事業を広報すぎとに掲

載する際には、「マイスター養成対象事業」



のマークを明記することで、多様な事業の周知を定着化することができた。

さらに、マイスター任命者の条件には、各種健（検）診の受診を必須項目とし、受診率の向上につなげた。

② 脱落させないインセンティブ制度

参加時にポイント付与額が決められていたり、健診結果（成果）が出た場合のみのポイント付与では健康づくりに無関心層へは響かないため、努力度に応じて細かなポイント設定を行い、景品交換も4段階（20p・60p・80p・100p）でおこない、脱落させないインセンティブ制度とした。

さらに、ためたポイントで次回の健診で使える無料クーポン券を配布し経年受診者の増加をねらっている。

③ マイスター任命者の口コミによるマイスターの創出

任命者全員への景品は「すぎと健康マイスターオリジナルタオル」を配布。さらに各種景品にもマイスターマークを表示し、マイスターと書かれた物を使用してもらうことで、マイスター景品による宣伝効果をねらった。

また、福祉・消防・健康をテーマに多くの人が集う「いきいきふれあいまつり」においてマイスター任命式をおこなうことで本事業のさらなる周知を図った。

④ 既存事業の活用と他課との事業連携による相互の広がり

これまで保健センターでは、各種教室の開催前にそれぞれ申し込み者を募っていたため、広報愛読者や保健センターの常連者が教室の参加者となる傾向にあった。他課において実施している健康づくり事業についても同様であり、集客方法の見直しなどの課題があった。

そこで、アカデミーの開催にあたっては、新たな講座（教室）を作ることはせず、既存の保健センターの健康教育と他課が実施する健康づくり関連事業をアカデミー講座として組み込んだ。

これにより、参加者は町でどのような事業が行われているのかを一覧で知ることができ、その中から単位修得に向け、健康知識の習得・運動実技・食・心の健康など、偏りのないプログラムで健康づくりを体験できる仕組み作りをおこなった。

さらにアカデミー講座を通じて、各課で多様に実施している事業を、町全体の総括的な健康づくりへの取り組みという視点でつなげ盛り上がりを見せることができた。

なかでも、現在、杉戸町では杉戸宿開宿400年を契機とした賑わいづくりに力を入れて取り組んでいるが、ウォーキングのつながりから「日光街道すぎと宿めぐり」をアカデミー講座に取り入れたところ、ウォーキングの楽しみを増やしただけでなく、郷土の歴史に対する理解を深め、「杉戸宿案内人」になるための養成講座を希望する者も輩出しまちづくりへの広がりをみせることができた。

⑤ グループワーク

アカデミー講座では、グループワークを多く取り入れ参加者相互で健康意識の触発をすることを狙った。それによりがんを早期に発見できた方が、まったく検診を受けたことがなかった人に受診勧奨を行うことができたり、運動習慣を継続するためには個人の自覚

に加えて人とのつながりも欠かせないものであることを参加者同士で導き出し、自主グループの立ち上げにつながるものとなった。

また、特定保健指導参加者をアカデミーに呼び込んだことで、健康リスクのある人もない人も相互に触発しあえる場とすることができた。

⑥健康づくり事業の連携

今後も、町全体で総括的な健康づくりを推進するために、保健センター以外の課においても、健康づくりにつながる事業を創出していけるよう、『健康づくりの取り組みに係る打ち合わせ会議』を年1～2回開催し、町民が参加しやすい体制作りのために、庁舎内の横断的取り組みを推進した。

■事業関係課・団体：秘書広報課・政策財政課・人権男女共同参画推進室・住民参加推進課・町民課・福祉課・子育て支援課・高齢介護課・都市施設整備課・商工観光課・教育総務課・学校教育課・社会教育課・食生活改善推進員

(6) 課題、今後の取組

①申請者のうちポイント未達成者への支援

各種事業の参加者にポイント交換チラシを配布して養成対象事業であることを周知し、ポイントを集めやすい環境づくりをさらに進めていく。また健診会場等でチャレンジ申請を呼びかけ新規参加者を増やしていきたい。さらに、マイスターをきっかけに健康づくりを開始した住民が早期にその取組効果を実感してもらえるような事業展開が必要となっている。

②事業経費の確保

健康づくり無関心層を大きく巻き込んでいくためには小規模予算ではPR不足となり、また、参加者が拡大すればその分の経費の確保が必須となる。一方で、本事業により定着していく住民の健康づくり行動がどの程度ヘルスデータの改善、医療費の抑制へとつながるのかという明確なエビデンスが不足している中で、今後の財源確保が難しくなってくる。

③住民主体の健康な町づくりの推進

本事業は3か年の事業計画とし、マイスター任命後には個人の健康づくり活動から、町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、地域における健康づくりについて考える次のステップの場として、すぎと健康アカデミーへと展開してきた。

アカデミー講座では、ヘルスプロモーションの理念を学び、卒業後には「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材となるよう呼びかけている。今後も、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を目指していく。(別掲 イメージ図)

④健康増進行動計画へのつながり

保健センターは、事業を通して住民から直接ニーズを収集できる重要な役割を担って

おり、ここから健康づくり施策として不足しているものを把握し、社会資源の開発や地域における住民自主活動の支援に目を向け、ソーシャルキャピタルの醸成へとつなげていくことが必要となっている。

そのため、既存の健康づくり政策のイノベーションを目的としたコンサルティング支援を活用し、従来の健康部門だけの狭義な健康政策にとどまらず町全体での総括的な政策としての展開と、かつ、長期的な施策運営が行えるよう健康増進行動計画の作成を目指している。

【町民と行政が手を取り合って「健康長寿のまちづくり」をめざす】

町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がり支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！



