

健康長寿に係るイチオシ事業 熊谷市

～楽しく歩いて健康に！くまがや健康マイレージ事業～

1. 事業概要

熊谷市の第4次健康増進計画において「多くの市民が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や運動習慣の定着、身体活動量の増加を目指すとともに取り組みやすい環境を整備する」としている。

その取組として、埼玉県が実施する健康マイレージ制度を活用し、その参加者を対象に歩数等に応じた市の独自ポイントを付与し、基準をクリアした方を対象に抽選で地域振興券を配布、多くの市民が楽しみながら健康づくりに取り組める事業として「くまがや健康マイレージ事業」を平成30年度から実施している。

2. 契機

(1) 健康長寿埼玉モデルの実施

健康長寿埼玉モデルとして「毎日一万歩運動くまがやウォーキング事業」を平成27年度から3年間実施し、生活習慣の改善、医療費の削減において一定の効果が得られた。

(2) 運動習慣者の割合の増加を目指す

『スポーツ活動を「実施」している市民の割合（まちづくり市民アンケート調査）』は、くまがや健康マイレージを開始した平成30年度46.5%、令和元年度52.7%と増加傾向であり、令和5年度目標値65.0%に向け、運動習慣者の割合の増加を目指している。

(3) ウォーキング環境の整備

多くの市民に運動を通して健康の保持・増進を図るため、市内の名所や景観を楽しみながらウォーキングができるコースを全13コース整備している。

熊谷さくら運動公園、別府沼公園、熊谷スポーツ文化公園、伊勢町ふれあい公園にはゴムチップウレタン舗装のウォーキングコース、ジョギングコースが備えてある。



(4) 高齢化率の上昇と健康寿命の延伸

本市において今後ますます高齢化が進行し、令和 27 年には高齢化率は 38.6% で 2.6 人に 1 人が高齢者となることが推計されている。

本市の健康寿命は県平均よりも低く、市民 1 人 1 人が「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、生涯を通じて自立した日常生活を営むことを目指し、心身の機能の維持・向上につなげ、健康寿命を延伸していくことが必要である。

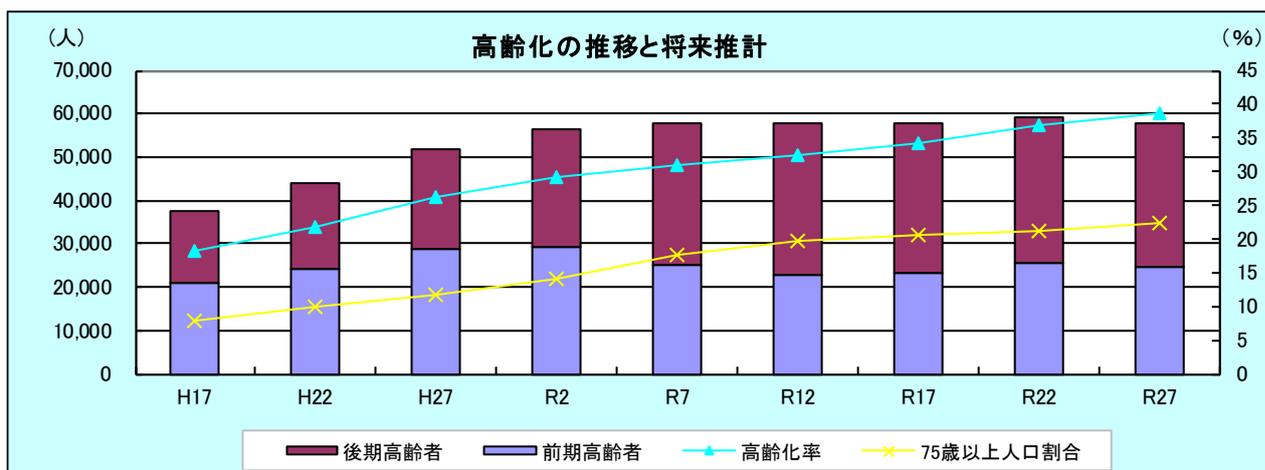
高齢化の推移と将来推計

単位: 人

	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	令和7年	令和12年	令和17年	令和22年	令和27年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	204,675	203,180	198,742	192,900	185,836	177,802	168,985	159,597	150,068
高齢化率	18.3%	21.7%	26.2%	29.3%	31.1%	32.5%	34.3%	37.0%	38.6%
高齢者人口 (65歳以上)	37,409	44,184	52,007	56,523	57,751	57,808	57,936	59,040	57,986
前期高齢者 (65～74歳)	21,115	24,267	28,575	29,133	25,149	22,928	23,400	25,480	24,658
後期高齢者 (75歳以上)	16,294	19,917	23,432	27,390	32,602	34,880	34,536	33,560	33,328

資料: 平成27年までは国勢調査

令和2年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」



3. 事業内容

事業名	くまがや健康マイレージ事業
事業開始	平成30年度
事業概要	埼玉県が実施している「コバトン健康マイレージ」に参加し、市の独自ポイントを設け、特定健診等の受診や、市が指定する事業参加時にポイントを付与する。獲得したポイントで抽選し景品が当たるなど、市民が楽しく健康づくりができるよう推進する。
新型コロナウイルス対策	① 自宅でできる取組 外出自粛期間中、外出の機会が減り運動不足を心配する方向けに日々の健康を維持するため自宅でできるかんたんチェアエクササイズ、ヨガを埼玉県コバトン健康マイレージ及び市のホームページで公開した。

様式 1

	<p>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に参加前14日間の体調確認のための体調チェックシートを郵送し、自宅で記入して当日に持参するようお願いした。 ・参加人数の制限 ・受付で参加者が集中しないよう、参加当日自宅で検温してもらい、受付時体調チェックシートの記載内容の確認のみの対応とした。 ・会場にアルコール消毒液を設置し、消毒の徹底をお願いした。 ・換気や実技の際の身体的距離の確保を伝え感染症予防に努めた。
--	---

	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	3,323 千円 <ul style="list-style-type: none"> ・講師謝金代 45 千円 ・傷害保険料 61 千円 ・消耗品 1,825 千円 ・負担金 1,392 千円 	3,828 万円 <ul style="list-style-type: none"> ・講師謝金代 44 千円 ・傷害保険料 52 千円 ・消耗品 2,468 千円 ・負担金 1,264 千円
参加人数	2,213 人 <ul style="list-style-type: none"> ・令和2年10月末現在 (42%増) 	1,556 人 <ul style="list-style-type: none"> ・令和元年10月末現在
対 象 者	市内に在住する18歳以上の方	
期 間	令和2年4月～令和3年3月	令和元年4月～令和2年3月
実施体制	健康づくり課・熊谷保健センター 市有施設等15か所タブレット端末設置 市独自ポイント連携部署 7課	

(1) 参加者の募集

- ・事業開始時には事業案内を全戸配布。
- ・市ホームページや市報への掲載のほか、メールでも配信。
- ・市内のタブレット端末設置市有施設にマイレージ事業の案内及び参加申込書を設置。
- ・健康教室等での参加勧奨を実施。
- ・健康無関心層への啓発とし、市内小中学校保護者あてにチラシを配布。
- ・母子健康センターに子育て世代向けのチラシを配架。



(2) 市独自ポイントの付与

本市独自の取組みとして、ポイントを付与する対象に健康教室・イベント等への参加、各種健診受診なども加え、市民が積極的に健康づくりを実践する仕組みとしている。また、1か月に歩いた歩数を日数で割った「平均歩数」に応じて毎月ポイントを100P～300P付与している。

(3) 市有施設等にタブレット端末設置

市内15か所の市有施設等に歩数データを送信できるタブレット端末を設置。ポップ等を用い啓発している。

(4) 参加者の継続できる環境整備

参加者のうち登録した人で一度も送信していない人を抽出し、メール（アドレスが確認できる人）やハガキを送り参加の継続を促す。

前年度参加者の継続割合は、令和2年3月31日現在の登録者数1861人、令和2年11月末現在の退会者数5人からすると99.7%であり高い水準である。

(5) ウォーキングクラスの実施（令和2年10月、令和3年2月）

事業概要	気軽に始められるウォーキングを効果的な方法で継続することで、運動習慣の定着および身体活動量の増加を目的にマイレージ事業参加者、市民を対象に教室を実施。 2日間で1コース、年間2コース実施。 ウォーキングの実技指導（ストレッチ等も含む）	
期 間	令和2年10月	令和3年2月（予定）
実施会場	熊谷市スポーツ・文化村「くまびあ」	熊谷保健センター
内容	ウォーキング専門講師によるウォーキング実技を2回 ・健康的、効果的に歩くコツ ・自宅でできる運動、ストレッチ	
参加人数	延べ53人 実28人	延べ30人 実15名（見込み）



様式 1

アンケートの実施（令和2年10月）

アンケート内容

①教室に参加したきっかけ

②教室を知ったきっかけ

③現在のウォーキング習慣

あり	21人	84.0%
なし	2人	8.0%
無回答	2人	8.0%

④教室の満足度

満足	21人	84.0%
やや満足	3人	12.0%
やや不満	0人	0.0%
不満	1人	4.0%

⑤講義、実技の理解

⑥来年度の参加希望

希望あり	25人	100%
希望なし	0人	0%

※アンケートは、2回目に参加した人のみに実施したため、参加人数とは異なる。

4. 事業効果

効果的なウォーキングに対する理解、認識の変化（アンケート結果より）

参加することで普段の歩きを振り返るきっかけとなり、基本の歩き方や筋肉を使う身体の動かし方などへの理解や継続への意欲、認識の変化につながった。

◆ウォーキングクラスに参加しての感想（抜粋）

- ・歩き方や筋肉の使い方を教えていただいて参加して良かったです。
- ・体の動かし方がわかりました。ウォーキングの時参考にしたい。
- ・今後も頑張って歩きたいと思います。
- ・きれいに歩けるようになりたいです。
- ・日常生活にハリが出るような気がしてきました
- ・わかりやすく楽しい講座でした。歩き方に注意しながら歩きます。

様式 1

(1) 保健事業との連携

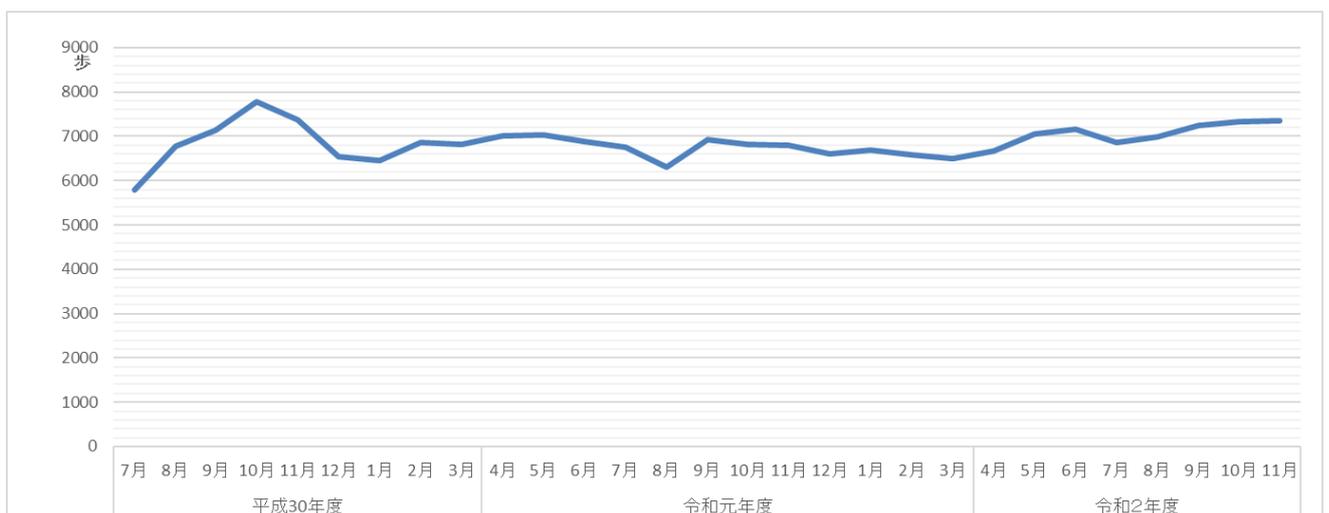
保健事業は健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とし、事業開催の初日に「健康マイレージ」についての説明やちらしの配布を行うことで、参加者増につながった。また、ポイントを増やすために他事業に参加するきっかけとなっている。

(2) 歩数の変化と割合の変化

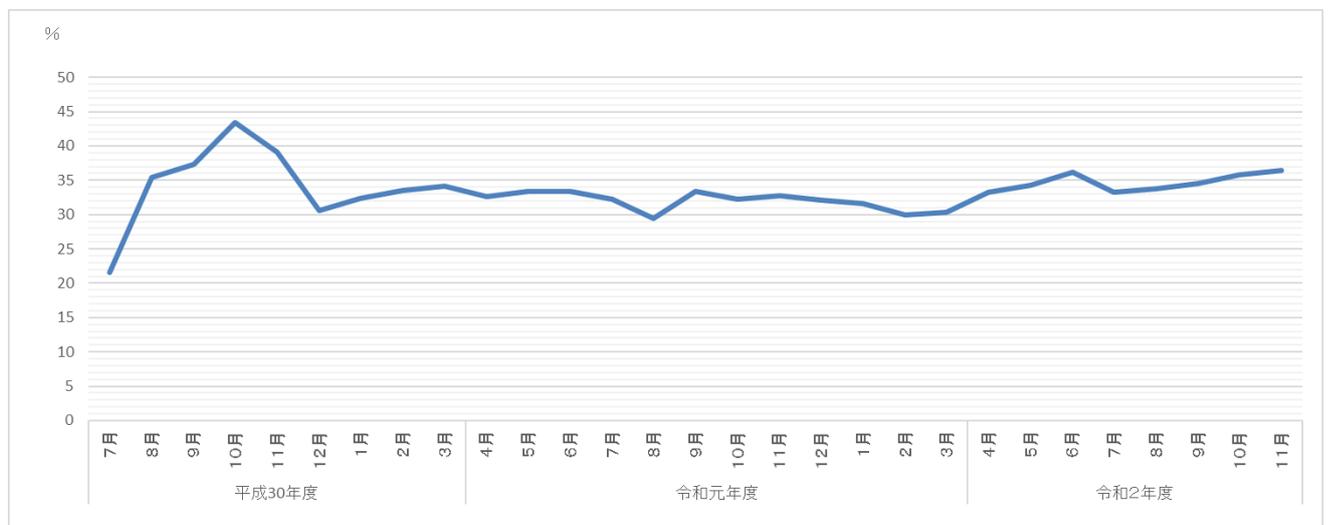
事業開始の平成30年度以降参加者は増加しており、その中で1日平均歩数7,000歩、1日8,000歩達成者の割合は、一定の推移を保つことができている。

引き続き、歩数が少ない参加者が歩数を増やせる環境を整備していきたい。

参加者の1日平均歩数の変化



1日8,000歩達成者の割合変化



様式 1

5. 成功の要因、創意工夫した点

(1) 市内の他部署との連携によりポイント対象事業の拡大

令和2年度はさらに連携部署の拡大を図り、各事業（健康診断・教室・イベント等）に参加、受診することによるポイントの付与を行い、健康マイレージへの参加、継続実施を促すことができた。

(2) 会場と講師の選定

タブレット端末の設置してある会場で教室を実施したこと、ウォーキングを専門にしている講師に継続して依頼したことで教室の満足度につながった。友人からの紹介での参加も増えた。また、教室内容をふりかえる動画について講師から紹介があった。

(3) 途中脱落者を防ぐ工夫

歩数計で登録した人で一度もデータを送信していない人を抽出し、参加勧奨を行った。

(4) 市独自ポイント付与による賞品

歩数や各種教室への参加で付与されるポイントが一定ポイント到達した方を対象に抽選で「まち元気」熊谷市商品券を500名様分用意し、継続できる環境を整備した。

(5) 市内参加者ランキングの公開

市内参加者のモチベーションアップをはかるため、月毎の平均歩数について、上位20名のランキングを市のホームページ上で公開した。

6. 課題、次年度に向けて

(1) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

ウォーキング習慣がある参加者が多いが、参加者の身体的データの収集をしていないため運動による生活習慣病予防などの効果を確認できていない。次年度では、体組成計などの測定値や生活習慣・健康診断などのデータも収集するようになりたい。

(2) 若い世代の参加が少ない

若い世代の参加者が少ない。早いうちからの生活習慣の改善のために、若い世代の参加につながる工夫を検討していきたい。

【男性】

【女性】



(3) 介護予防事業との連携

介護予防サポーター養成講座で健康マイレージの啓発を行っているが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催できなかった。次年度の開催時には啓発活動を行い参加者増加に向けて取り組む。

(4) 休日に開催の健康相談

タブレット端末設置場所で休日に健康診断結果を持ちより健康相談を行い、簡単な体力測定なども組み合わせ参加者募集イベントを開催していきたい。

休日を利用することで働き世代の無関心層にも参加しやすい環境を整備していきたい。

7. 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.23歳	53位	20.17歳	51位
H29	17.05歳	56位	20.02歳	53位