

# 健康長寿に係るイチオシ事業 所沢市 ～トコトコ健幸マイレージ事業～

## (1) 事業概要

所沢市は、県の南西部に位置し、狭山丘陵の谷あいには狭山湖があり緑地として整備された堰堤付近は、風光明媚な場所として多くの人々が散策を楽しんでいる。また、市の中央部には、日本の航空発祥の跡地に、みどり豊かな航空記念公園が広がり、テニスコートや硬式野球場、サッカー場やジョギングコースなどが整備されスポーツの拠点となっている。

この事業では、令和元年度まで実施してきた「トコロん健幸マイレージ事業」から、参加者の拡大と事業費抑制の両立を図るため、埼玉県が実施する「コバトン健康マイレージ事業」に令和2年7月より参加している。

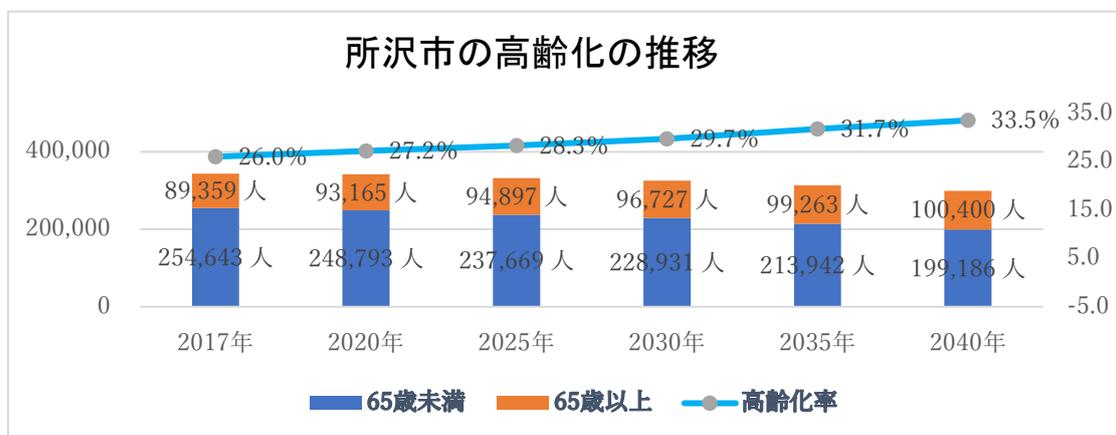
事業のコンセプトは継承し、「歩き」と「速歩き（中強度運動）」（東京都健康長寿医療センター研究所の青柳博士による『中之条研究』の研究成果）を中心としたウォーキングを日常的に行ってもらい、生活習慣病の予防を図るとともに、健康づくりへの取組を支援するものである。また、いつまでも楽しんでウォーキングが続けられるよう、歩数実績等に応じて参加者へ市の独自ポイントを付与、抽選により指定飲食店で使用できるクーポン券が当たる仕組みを取り入れている。このようなインセンティブを与え、健康や運動意識が低い人にも参加意欲・継続意欲を引き出す工夫を行っている。

この事業が中高年齢の方にとっては、生活習慣病の予防の役割を果たすものと思われ、寝たきりの減少、ひいては医療費及び介護給付費の減少の一つの要因となっていくものと考えている。

## (2) 契機

### (ア) 高齢化率の上昇

本市においては、2017年の高齢化率が26.0%と県を上回り、全国を下回る割合で推移している。しかし、2025年には、いわゆる団塊世代が全て75歳以上となり、2040年には、いわゆる団塊ジュニア世代が65歳以上となるため、今後更に高齢化が進行していくことが見込まれている。



第7期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(2018年推計)

(イ) 産学官連携による健康推進施策に関する包括的協定

平成 28 年 2 月に、「健幸長寿のまち 所沢」の実現に向けて、日本光電工業株式会社（医療機器メーカー）、早稲田大学人間科学学術院（健康科学分野）、所沢市の三者が産学官連携のもと健康寿命の延伸を図ることを目的に、市の健康推進施策に関する包括的協定を締結しており、健康推進施策を推進する体制が構築されている。

(ウ) ウォーキングに適した環境

当市は、都心への通勤圏にありながら、緑豊かな安らぎの空間が多く点在している。航空記念公園、狭山湖、八国山緑地、比良の丘、市民の森などのウォーキングに適した環境が整っており、「健幸長寿のまち」の実現をめざす当市では、県と協働して「クアオルト健康ウォーキング」にも取り組んでいる。また、市のホームページでは、ウォーキングコースの紹介、窓口でのウォーキング・ナビマップの配布を行っている。



航空記念公園、ランニングコース（一周 1.95km）  
を有する県内最大規模の県営公園。



クアオルト健康ウォーキングの様子

(3) 内容

事業名	トコトコ健幸マイレージ事業
事業開始	令和 2 年 7 月
事業概要	<p>令和 2 年度から埼玉県が実施する「コバトン健康マイレージ事業」に参入し、市民が楽しんで健康づくりを継続できるよう支援するものである。本市では、さらに独自のポイント・景品を設定することで、より充実した事業を展開している。</p> <p>本事業では、18 歳以上の市民であれば随時申込が可能であり、歩数の計測はスマートフォンアプリもしくは専用の歩数計から選択できる。活動データは、自身のアプリ、歩数計利用者は歩数読取機から閲覧できるため、常に自身の活動状況を確認しながら健康づくりを実践できる。また、本市独自の景品は、市内協力飲食店で利用できるクーポン券とし、さらなる出歩きの促進や地産地消の推進を図るものである。</p>

<p>新型コロナウイルス対策</p>	<p>①自宅でできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市ホームページに「フレイル予防の食事」と「感染症を予防する食事と栄養」について掲載し、食事の重要性について周知・啓発を図った。</li> <li>・外出自粛の長期化により市民の方々の運動不足に伴う体力・身体機能の低下及びストレスの蓄積が懸念されることから誰でも行える運動として「たたみ1畳分でできる簡単ストレッチと筋力トレーニング」の動画を市のホームページに掲載し、自宅でできる活動の幅を広げた。</li> <li>・市の広報ところざわ、保健センター通信欄のなかでも、健康ワンポイントとして、レシピの紹介、運動から始める健康づくりについて今後の取組の留意点等を含め情報発信を行った。</li> </ul> <p>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室等のイベントは、1回の人数を制限して実施した。また、参加者にはマスクの着用を必須とし、入場時には、検温とアルコールによる手指消毒を実施するとともに、各教室において身体的距離の確保を徹底し、感染症予防に努めた。</li> </ul>
<p>【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)</p>	<p>プラス 1000 歩運動</p>

	令和2年度	【参考】令和元年度
<p>予 算</p>	<p>34,158 千円 (内訳)</p> <p>報償費 (講師謝礼) 584 千円            需用費 (消耗品費) 15,050 千円            需用費 (印刷製本費) 504 千円            需用費 (修繕料) 190 千円            役務費 (通信運搬費) 596 千円            委託料 13,340 千円            備品費 2,094 千円            負担金 1,800 千円</p>	<p>トコトコ健幸マイレージ事業 実施なし</p>
<p>参加人数</p>	<p>4,167人 (令和2年12月13日現在)</p>	
<p>期 間</p>	<p>令和2年7月～令和3年3月</p>	
<p>実施体制</p>	<p>保健センター、国民健康保険課</p>	

## (ア) 科学的な根拠に基づく健康づくりの推進

本事業は、中之条研究の成果に基づき、「歩きと病気等の予防の関連性」を具体的に明示しながら活動を推進しており、「1日8,000歩・中強度運動時間20分以上」が最も効果的であることを市民に周知している。

【解説】中之条研究とは？

「歩き」と疾病予防の関係について、群馬県中之条町で行われた疫学研究で、現代の日本で問題とされる20の病気に対し調査を行い、それぞれに対して予防基準を明確にしたもの。疾病の予防に有効な1日の歩数とそれに占める速歩きなどの中強度運動の時間の指標が、「1日8,000歩・中強度運動時間20分以上」とされており、この指標に基づく取り組みが、疾病の予防による健康寿命の延伸や医療費抑制につながるとされている。監修：青柳幸利博士（東京都健康長寿医療センター研究所）

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

【表】中之条研究 1日あたりの「歩数」、「中強度運動時間」と予防できる病気・病態

## (イ) 市施設や協力店舗への専用リーダ設置

市役所本庁舎、保健センターの他、市の公共施設や協力店舗（市内ファミリーマート2店舗）の合計17か所に歩数等のデータを読取る専用リーダを設置している。

土日も開館している施設やコンビニエンスストアに置くことで、参加者の様々なライフスタイルへの対応を図っている。

## (ウ) 参加者の募集

広報紙で事業の特集ページを設け参加者の募集を行うほか、市のオリジナルポスター及びチラシ、パンフレットを作成し、市内スポーツ店、スポーツジム、大型商業店舗、コンビニエンスストアなどへ送付しポスターを貼るなど店舗の方々に協力いただき募集周知を行っている。また、希望者には、市役所、保健センターや各まちづくりセンターで申込書を記入受付し、市からマイレージ事務局へ送付するなど参加者の利便性に努めている。

The poster is for the 'Tokoto-ko Kenkō Mileage' program. It features a large title '参加者募集!' (Participant Recruitment!) and a '参加無料' (Free Participation) badge. The target audience is '18歳以上の市民の方' (Residents aged 18 and over). The poster includes a QR code for registration, a flowchart of the process, and contact information for the 'トコトコ健幸マイレージ事務局' (Tokoto-ko Kenkō Mileage Secretariat) at 0570-035810. It also lists participating locations like 'ファミリーマート' (FamilyMart) and 'コトコト健康センター' (Kotokoto Health Center).

参加者募集ポスター

## (エ) 市独自ポイントおよび景品の設定

参加者の継続意欲の向上及び健康に関する知識の普及啓発を目的として、本市独自のポイント及び景品を設定している。

独自ポイントは、3種類設定し、受託業者において参加者の活動データに基づきポイントを算出し、月毎に付与している。獲得した市独自ポイントについては、参加者に対し、毎月電子メールで獲得状況を配信している。

また、独自の景品については、市独自のポイントを一定以上獲得した参加者に対し抽選を実施し、内容は、市内の協力飲食店で利用できる2,000円分のクーポン券とし、さらなる出歩きの促進や地産地消の推進を図るものである。

ポイントの種類	内 容	付与ポイント数
続けて継続ポイント	前月中に歩数のデータ更新・イベントポイント対象事業に参加した場合に付与。	10ポイント/月 (翌月中旬に付与)
歩数アップポイント	以下のいずれかの場合に付与。 ①当月末時点で、前月と当月の1日あたりの平均歩数を比較して増加した場合 ②当月の平均歩数が8,000歩に到達した場合 ※登録初月分は、上記にかかわらず全員に付与。	10ポイント/月 (翌月中旬に付与)
イベント参加ポイント	市が指定した健康づくりに関するイベントや教室にご参加いただいた際に付与。	10ポイント/回 (当日もしくは翌月中旬に付与)

(表) 本市独自のポイント

## (オ) アンケートの実施 (9月)

事業開始時点での参加者を対象に、体重等の身体状況や健康づくりに対する意識等について、現在の様子をアンケートにて調査実施した。その集計結果を今後の健康づくりに役立たせるとともに、今後実施する調査の回答結果と比較することで、参加者の行動変容を分析していき、事業の効果検証を実施していく。併せて、本事業の改善にも繋げていきたいと考えている。

## (カ) WEBでの記録確認

参加者は、日々のウォーキングデータが歩数計の読取リーダーやスマートフォンのアプリ、コバトン健康マイレージのWEBサイトから確認でき、集計された各種結果を振り返ることで活動の質を高め、楽しく継続的にウォーキングが続けられるよう配慮されている。また、歩数データを集計業者へ委託し、平均歩数の集計等を行い本市独自に前月の1日あたりの平均歩数のほか、本市の独自ポイントについて、参加者へ電子メールにて通知している。

#### (4) 事業効果

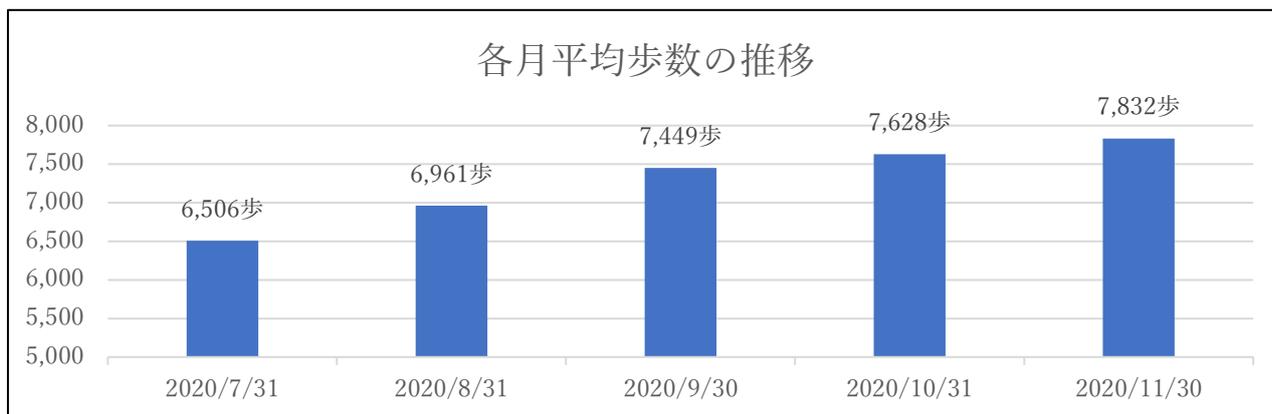
事業開始から間もないが、現時点における結果を報告する。

今年度の事業効果については、市ホームページ等で公表する予定である。

##### (ア) 平均歩数の伸び

当市では、生活習慣病予防に有効な1日の平均歩数が8,000歩であるという中之条研究の成果を参考にして各計画の指標としている。本年7月から事業を開始し、参加者の平均歩数をみると、有意に月毎に伸びていることがわかり指標に近づいていることが確認できる。今後、長期に渡り、歩数の増加・維持を如何に保っていけるかが課題である。

なお、参加者の平均歩数は、市の総合計画等の指標として掲載しており、毎年度実績に基づき評価を行い次年度以降の改善に繋げていくものとしている。



##### (イ) 医療費の抑制効果

国土交通省が算出している歩数による医療費抑制効果の原単位(1歩あたり0.065円)に増加した平均歩数である1,326歩(7月:6,506歩⇒11月:7,832歩)を当てはめると、5か月間(153日)で参加者1人当たり**13,187円の抑制効果**があると認められた。

式)  $1,326 \text{ 歩} \times 0.065 \text{ 円} \times 153 \text{ 日} = 13,187 \text{ 円}$

#### (5) 成功の要因、創意工夫した点

##### (ア) 参加者の継続参加に向けた支援

コバトン健康マイレージでは、アプリのマイページや歩数読取タブレットにより日々の活動状況をグラフで確認でき、参加者同士の活動状況も確認できるため、これをモチベーションとしたり、市独自のポイント設定、イベントの開催、景品を付与するなど、参加者が継続して楽しく健康づくりに取り組める環境を整備している。

##### (イ) 庁内連携によるポイント対象事業実施

保健センター等で実施する他の健康づくり事業とタイアップし、当市独自のポイントの1つである「イベント参加ポイント」を付与する仕組みを設けている。

参加者には、「歩き」だけではなく様々な健康に関する知識を吸収していただき実践することで、より効果的な健康づくりに取り組むよう工夫を図っている。

令和2年度の対象事業は、健診受診者を対象に健診結果の視点や生活習慣病の予防に

ついて講話を行う「健診結果の見かたセミナー」（4回）、ウォーキングに加え適度な運動やストレッチを行い家庭でも簡単に取り組める「トコロん運動教室」（5回）、栄養面でのサポートから「ステキな大人の健康食教室」（2回）、及び「成人歯科健康教室」（2回）である。



トコロん運動教室



健診結果の見かたセミナー

#### (ウ) スマートフォン参加者の増加

市のオリジナルポスター及びチラシ、アプリ登録方法のオリジナルパンフレットを作成した際に、アプリで登録すると、「その日から、すぐに参加できます」とPRしたところ、多くのスマートフォン参加者が獲得できている。スマートフォンは、いつでもどこでも歩数データや自分の成果（歩数・ポイント等）を確認できることから参加者が利便性を感じていることと考えている。

#### (エ) 地域活動団体の協力

地域で活動を展開している地域包括支援センター、母子愛育会、健康長寿サポーターと連携し、本事業関連の周知等に取り組んでいる。

#### (オ) コロナ禍にて

コロナ禍において市民の外出が抑制され、運動不足からの健康二次被害が危惧されている。一般的に感染症の予防対策として、運動により免疫機能を高める効果があるとされていることから、コロナ禍での健康づくり支援として本事業を周知、更なる市民の参加を促すことで健康増進を図っている。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 参加者の獲得に向けた取組

令和2年7月より事業を開始し、5ヶ月で約4,000人が参加している。次年度も引き続き様々な取り組みを行い、周知に努めるとともに、参加者のニーズを把握し、新たな参加者の獲得に向け取り組んでいく。

(イ) 参加者のモチベーション維持

現在、参加者の拡大に努めているところだが、参加者が長期間に渡って活動を維持していくにはどうした良いのか、その施策の企画、実施や発信方法など検討していく必要がある。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	18.20歳	4位	20.85歳	11位
H29	17.92歳	5位	20.80歳	8位