

## 健康長寿に係るイチオシ事業 春日部市 ～健康マイレージ事業～

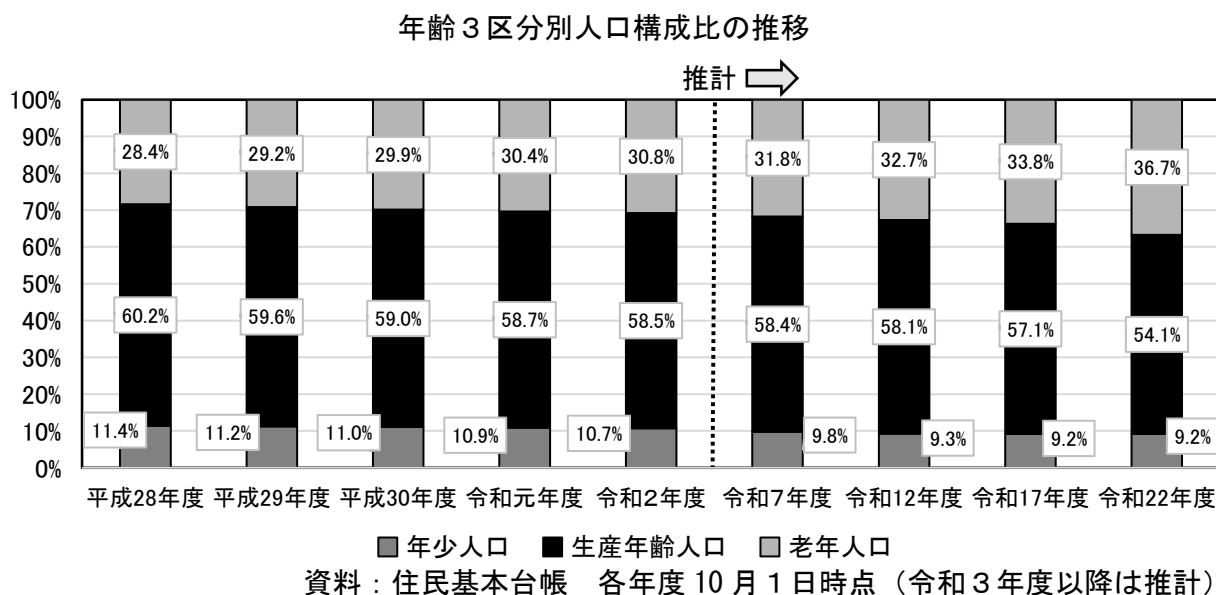
### (1) 事業概要

本市では、市民の自主的な健康づくりを応援するため、平成30年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」、令和元年度からは、「かすかべ健康マイレージスタンプカード（以下スタンプカードとする）」を実施している。スタンプカードは、月の1日平均歩数の目標達成や健（検）診受診、市で実施している健康づくりに関連した事業参加による相乗効果を期待したもので、対象事業に参加した際スタンプを押印し、条件達成で抽選に参加できる、いずれも個人の頑張りにインセンティブを与えるもので、参加者のモチベーションが維持できるよう工夫しながら事業運営している。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止策を念頭に、「おうちでできる健康づくり」をテーマに、事業をすすめている。

### (2) 契機

#### (ア) 老年人口割合の増加

平成28年度から年少人口と生産年齢人口の割合は低下傾向になり、老年人口の割合は上昇傾向にある。令和2年度は老年人口が30.8%となっている。令和22年度には老年人口は36.7%まで上昇すると見込まれている。



#### (イ) 意識的に運動をしていない市民の割合が高い

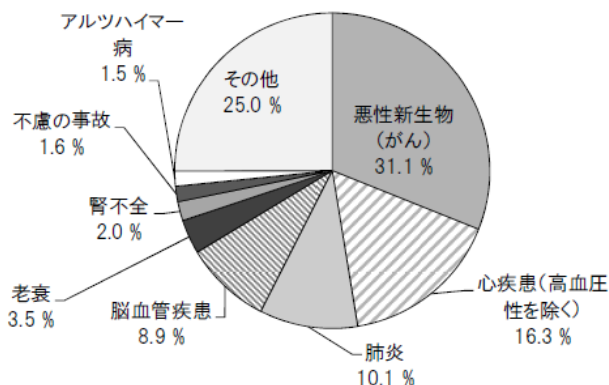
平成29年に実施した市民生活習慣実態調査結果から運動の状況についてみると、「ほとんどしていない」と回答した割合が、青年期女性で62.0%、壮年期男女で50%を超えて高い割合であった。

様式 1

(ウ) 死因別死亡割合の 66.4% が生活習慣病

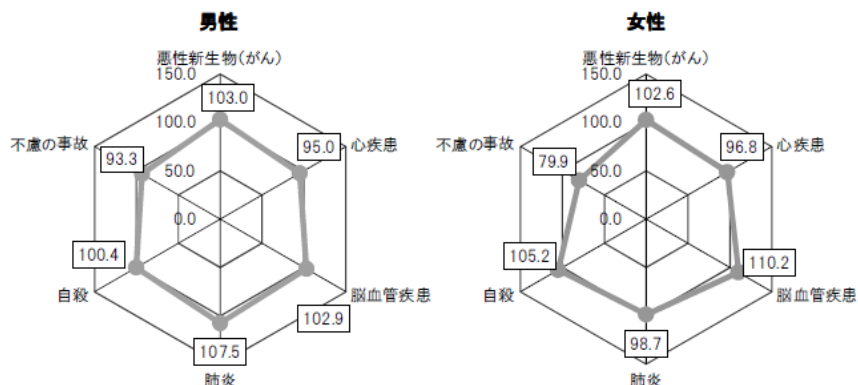
死因別死亡割合をみると、悪性新生物が最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）、肺炎、脳血管疾患となっている。また、埼玉県を基準集団とする標準化死亡比は、女性で脳血管疾患が 110.2 と特に高くなっている。

■死因別死亡割合（2016 年（平成 28 年））



資料：埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」

■標準化死亡比（2011 年（平成 23 年）～2015 年（平成 27 年））（基準集団：埼玉県 100）



資料：埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」

(エ) 壮年期層の健康づくり事業参加の伸び悩み

健康づくり事業への 65 歳未満の参加者の割合は、20～30%であり生活事情の面からも事業参加をしにくい状況があると思われる。

(3) 内容

事業名	健康マイレージ事業
事業開始	平成 30 年度（市独自特典は令和元年度から）
事業概要	「埼玉県コバトン健康マイレージ」とあわせて市独自特典「かすかべ健康マイレージスタンプカード（以下スタンプカードとする）」を実施し参加者の自主的な健康づくりを応援する。市独自特典は予め設定した月の一日平均歩数の達成、健（検）診受診、健康づくり関連事業の参加で、専用のスタンプカードにスタンプを押印し、一定条件達成で市内共通商品券が当たる抽選会に参加できる。健康づくり関連事業

様式 1

	は、保健センター事業に限らず、予め庁内で募った健康づくり関連事業に広げ、関連する各課と連携し市全体として総合的に市民の健康づくりを応援する。また、事業周知、参加者の継続を目的として、イベントを実施する他、健康相談等を健康マイレージ端末設置施設で行い市民が身近で相談しやすい環境づくりをしている。	
	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	3, 1 5 8 千円 ・ウォーキング教室謝礼 6 0 千円 ・奨励金 1 2 0 千円 ・消耗品代(歩数計等) 7 8 0 千円 ・ちらし、スタンプカード 9 6 千円 ・通知郵便代 2 6 4 千円 ・健康マイレージ負担金 1, 7 2 0 千円 ・その他諸経費 1 1 8 千円	3, 1 6 7 千円 ・ウォーキング教室謝礼 6 0 千円 ・奨励金 1 2 0 千円 ・消耗品代(歩数計等) 7 8 0 千円 ・ちらし代 4 5 千円 ・通知郵便代 2 4 4 千円 ・健康マイレージ負担金 1, 8 5 8 千円 ・その他諸経費 6 0 千円
参加人数	2, 4 5 6 人(令和2年11月末) (うち令和2年4月～11月末の 新規参加者 3 6 8 人)	1, 7 8 4 人(令和元年11月末) (うち令和元年4月～11月末の 新規参加者 4 3 2 人)
実施体制	・健康マイレージ端末設置場所 1 1 か所(保健センター、庄和総合支所、健康福祉センター、公民館 6 か所、商業施設 2 か所) ・市独自特典 連携部署 7 課 6 公民館 ・まちかど健康相談 8 か所	・健康マイレージ端末設置場所 1 1 か所(保健センター、庄和総合支所、健康福祉センター、公民館 6 か所、商業施設 2 か所) ・市独自特典 連携部署 8 課 6 公民館 ・まちかど健康相談 7 か所

(ア) 事業周知

①広報掲載

②市役所テレビモニター(5月～6月)

③チラシ、ポスターの配架

公民館、商業施設、春日部市薬剤師会加入薬局(令和2年12月～)など

④ポイント加算イベントの実施(10月、11月)

・かすかべウオーク週間 10月26日～11月1日

・市とイオンモール春日部の共催イベント「からだをためそう!はかろう!うごかそう!」 11月8日



## 様式 1

### (イ) 市独自特典の運用

#### ①健康づくり関連事業の洗い出し（令和元年12月、令和2年2月）

庁内全課に健康づくりに関連した事業で、健康マイレージ事業と連携できる事業について、庁内全課に照会を行い、回答のあった事業からスタンプ付与対象事業を選定し一覧表を作成した。

対象事業 41事業（例：特定健診、各種がん検診、生活習慣病予防教室、健康づくりに関するイベント等）

うち連携事業 27事業

（例：介護予防教室、スポーツ教室、彫刻清掃ボランティア、運転免許証を自主返納する制度の促進、環境美化活動等）

#### ②かすかべ健康マイレージスタンプカードの作成（令和元年12月）

賞品の決定、抽選会参加条件を決定し、親しみのもてるデザインのスタンプカードを作成した。抽選会参加条件に月の1日平均歩数の目標歩数を設定し、参加者にわかりやすく、年間の目標としてもらえるよう、大きく中央に押印欄をつくった。

目標歩数は、月の1日平均歩数の目標を抽選コースごとに2段階に設定した。6,000歩は、多くの参加者が抽選会に参加できるよう平成30年度参加者の1日平均歩数を参考に設定、8,000歩は健康日本21女性の歩数の目標値に合わせて設定した。



#### ④スタンプカードの送付（令和元年12月～）

令和2年分参加者へスタンプカードと対象事業一覧、あわせて2月に行う令和元年分の抽選会の案内、アンケートを送付。

#### ④参加者の月の1日平均歩数の抽出（毎月）

毎月、健康マイレージ事務局から送られてくる参加者情報を元に一覧表を作成。同時に参加者の参加状況を把握。

#### ⑤独自特典抽選会に向けての準備、商業施設との打ち合わせ（7月～）

抽選会は、市と包括的連携協定を締結して、健康マイレージ端末を設置に協力をいただいているイトーヨーカドー春日部店を会場に調整

#### ⑥健康マイレージDAY（令和3年2月20日予定）※抽選会イベント

独自特典の賞品は、地域共通商品券の他、健康づくりにおける連携・協力事業者からも提供いただく。ロコモティブシンドローム啓発のパネル展示や測定コーナー、地域包括支援センター職員が行う介護相談も同時開催予定。



様式 1

(ウ) 健康マイレージ端末設置施設での「まちかど健康相談」の実施

市民が地元の身近な場所で健康づくりや健康相談ができるよう、健康マイレージ端末設置施設で地区担当保健師や栄養士が実施。

(エ) ウォーキング強化期間（10月26日～11月1日）

イベント「かすかべウォーク週間」の実施（令和2年10月）

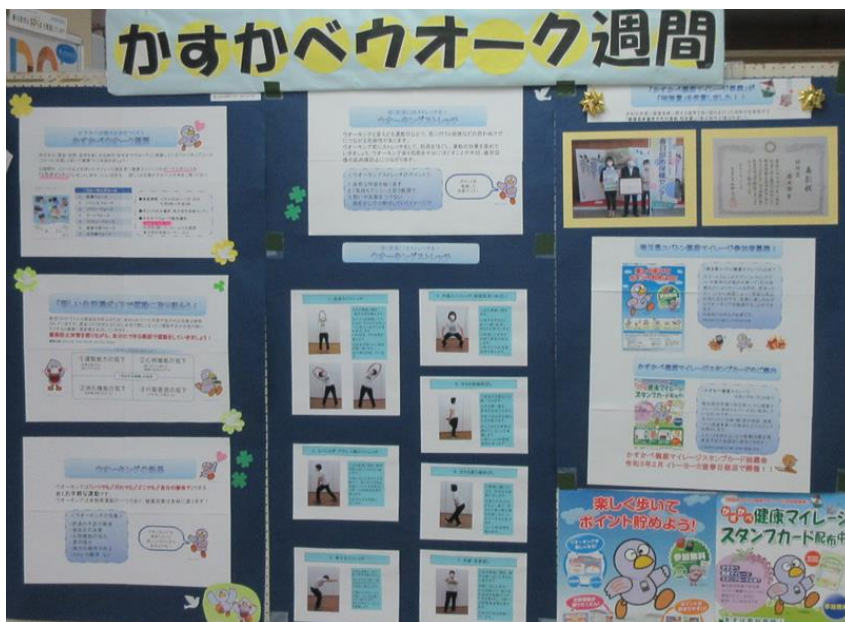
①市のウォーキングマップ「かすかべウォーク」を活用し、コースを自由に歩いてもらう期間を設定。

期間中、埼玉県コバトン健康マイレージのボーナスポイント対象事業としてもらう他、市独自特典スタンプを押印、市民が楽しみながらウォーキングをできるようにした。



②市役所ロビーで、「かすかべウォーク週間」パネル展示

市役所に手続きで訪れた市民にウォーキングに興味を持ってもらえるよう、「イベントの案内」、「ウォーキングコースの周知」、「ウォーキングのためのおうちでできるストレッチ」、「健康マイレージ事業の紹介」をパネル形式で展示した。



## 様式 1

### ③健康マイレージ登録会（専用歩数計の即日交付と健康長寿サポーター養成講習）

ウォーキングをはじめるとにあたり、健康に関する基礎知識を伝えることで、健康づくりの意識を高める相乗効果をねらい抱き合わせで実施した。

### ④ウォーキングレッスンの開催

「効果的な歩き方」、「正しい姿勢の歩き方」をテーマに開催した。

平日仕事をしている人も参加できるように、またレッスン後、かすかべウォークのウォーキングコースを歩いてもらえよう土曜日午前中に開催した。



講師は、健康づくりにおける連携・協力に関する協定を結んでいる（株）ルネサンスから派遣。

ウォーキングレッスンと合わせて、自宅で繰り返し学習できるツールとしてウォーキング動画も作成。

### (オ) 市（健康課・スポーツ推進課）とイオンモール春日部の共催イベント

「からだをためそう！はかろう！うごかそう！」（令和2年11月）

①モール内各会場を回る、体験型スタンプラリー。達成者にはコバトン埼玉県コバトン健康マイレージのボーナスポイントをプレゼント

②健康マイレージ事業周知のパネル展示

### (カ) 健康教室の実施

令和元年度より、埼玉県立大学との共催で、効果測定と自主グループ育成を目的として、健康マイレージ参加者を対象にした健康教室を年間を通して実施し、今年度も継続している。（8回／年と体力測定を2グループ）

### (キ) 新型コロナウイルス感染拡大防止に対応した取り組み

外出自粛による運動不足、高齢者のフレイル対策として感染防止対策をとった上でのウォーキングをすすめ、事業周知を行った。

#### (1) 自宅でできる取組

#### ①ウォーキングレッスン動画の作成（令和3年1月配信予定）

自粛期間中、参加者の1日平均歩数は平常時とほぼ変わりなかったことから参加者はウォーキングを自主的に続けていること、参加者からウォーキングに関する歩き方の疑問の声をいただいていたことから、自宅で繰り返し学習できるツールとしてウォーキング動画を作成した。今後市公式YouTubeチャンネルより配信する。

## 様式 1

②イベント「かすかべウオーク」でのパネル展示で「おうちでできるストレッチ」を掲載

③健康フェアをWEB上で実施（令和2年12月）

例年、保健センターを会場にして開催している健康フェアを市公式ホームページ上で開催。閲覧してアンケートに答えていただいた参加者にスタンプカードにスタンプを押印。ウォーキングだけでなく、おうちで健康づくりについて学ぶ機会をつくった。

④生活習慣病予防教室の内容に「家の中でもできる内容」を盛り込む

スタンプカード対象事業である、生活習慣予防教室の運動編の内容に「おうちで継続できるストレッチ」「いすヨガ」を取り入れた。栄養編は中止し運動編の講話で栄養編の内容の講話を管理栄養士が行った。

### (2) 集合した場合の取組

ウォーキングレッスン、登録会など集合型の講習は予約制、人数を予定の半分に設定して実施した。また、予約受付時に当日までの健康観察と、当日受付で体温測定、健康チェック、アルコール消毒を徹底した。

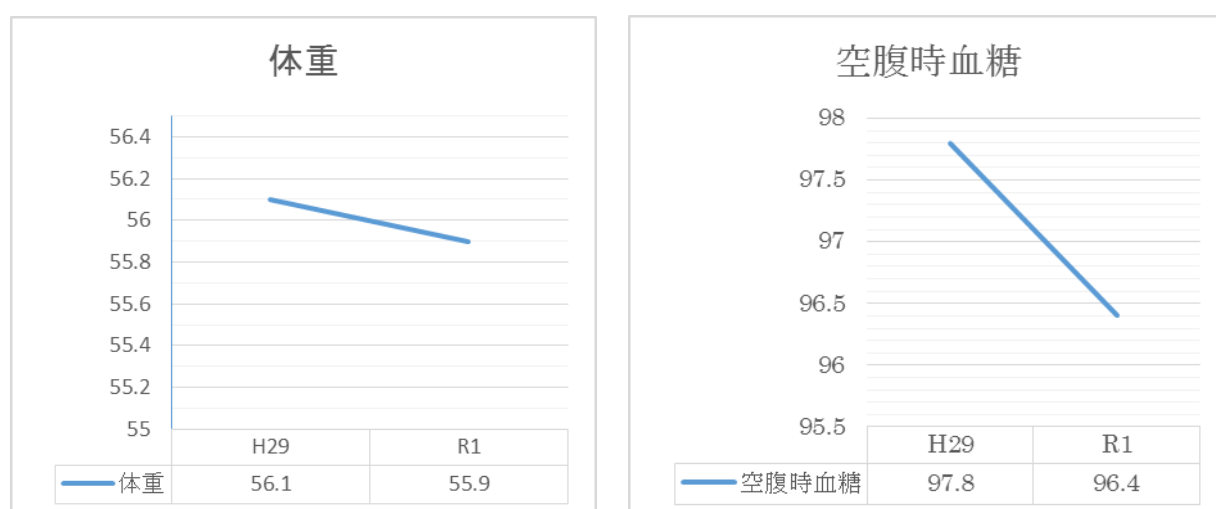
## (4) 事業効果

### (ア) 参加者のうち、国民健康保険被保険者の特定健康診査結果による分析

令和2年度特定健診の結果がまだまとまっていないため、令和元年度の特定健康診査結果から分析する。

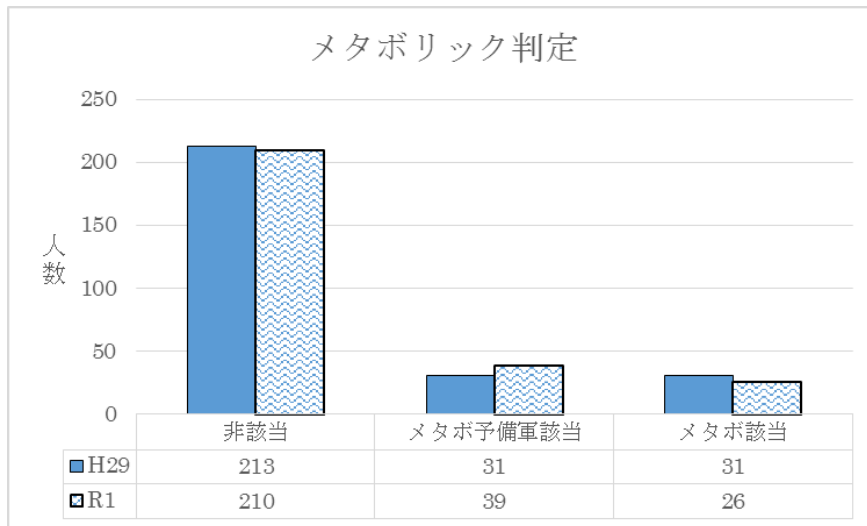
平成29年度の特定健康診査の結果と平成31年度（令和元年度）の特定健康診査の結果を比較した。対象者526名のうち、平成29年度と平成31年度（令和元年度）の両方に特定健康診査を受診していた275名（約52%）について健診結果を比較した。

体重などの検査値については、平均値による比較を行った。どの項目も大きな変化はみられなかったが、体重、血圧（拡張期）、空腹時血糖については若干の減少がみられた。



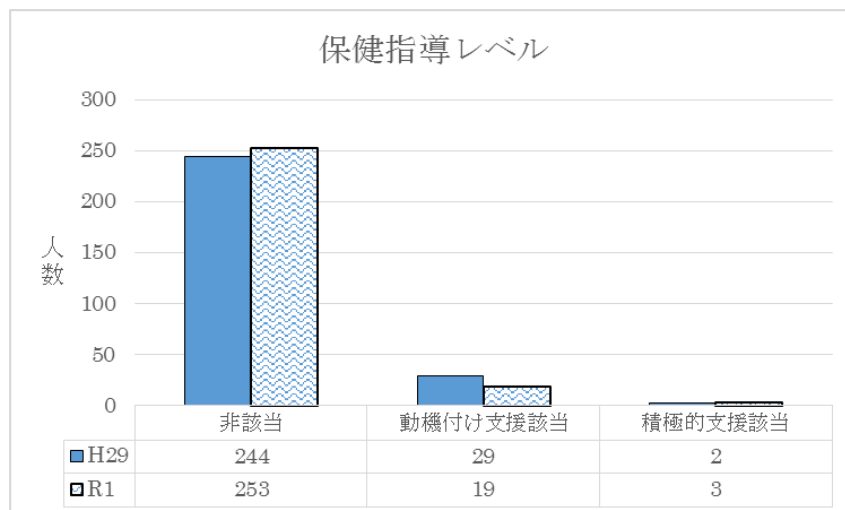
メタボリック判定についても、大きな変化はみられなかったが、メタボ該当者がやや減少した。

様式 1



保健指導レベルについては、動機付け支援該当者が減少し、非該当となった者が増加していた。

医療費の比較については、1月以降に分析を予定している。



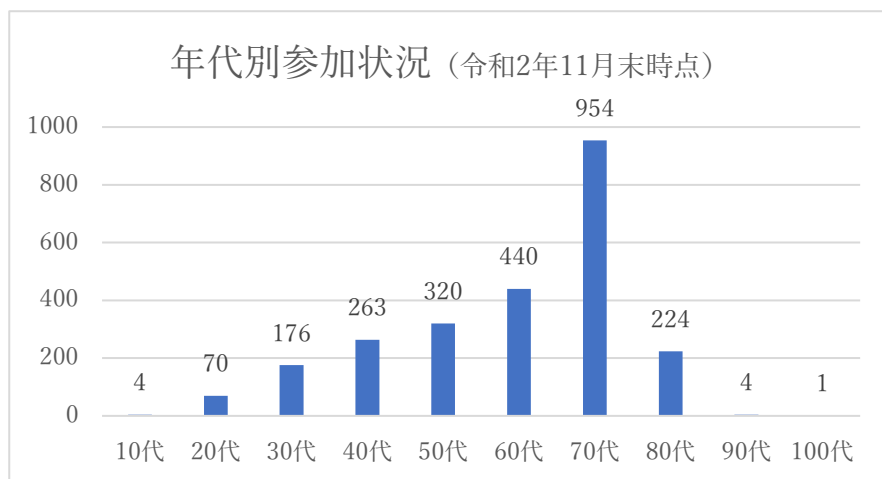
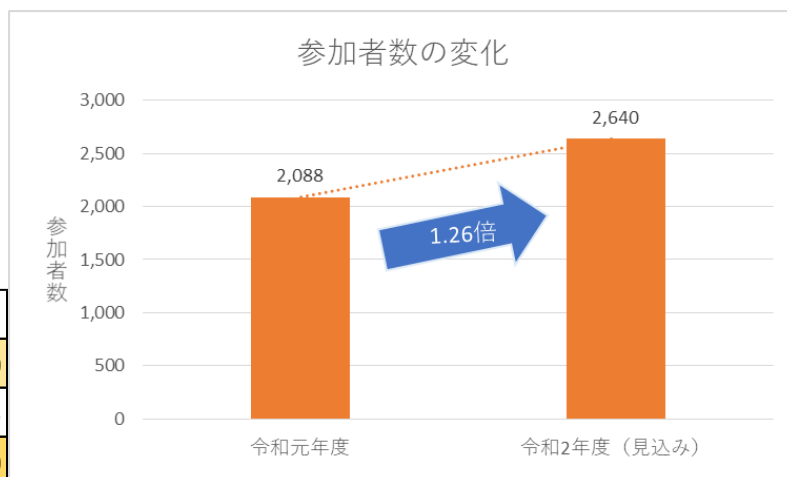


## 様式 1

### (イ) 参加者の状況（令和2年11月末現在）

事業開始から3年目を迎えた今年度は、参加者を前年度から1.2倍の増加を見込んだ。11月末での参加者は2,456人で、令和3年3月末の予測は、2,640人で1.26倍の増加で、予定を上回る伸びを示している。事業周知や、参加者からの口コミ、コロナ禍で自主的に健康づくりができるツールとしての参加によるものと考えられる。

	参加者人数
令和2年度目標	2,400
令和2年11月末時点	2,456
令和3年3月末(見込み)	2,640

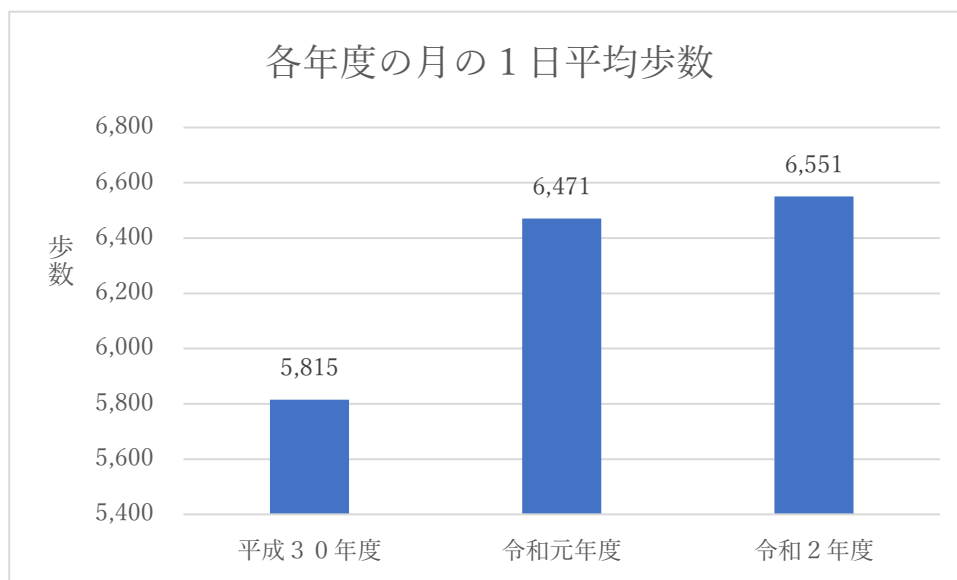


### (ウ) 参加者の月の1日平均歩数の変化

事業開始年度の平成30年度は5,815歩だった月の1日平均歩数が、市独自特典を導入した令和元年度には6,471歩に増えた。令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止による外出の自粛があったが、11月末までで6,551歩と令和元年度よりも歩数が増えた。

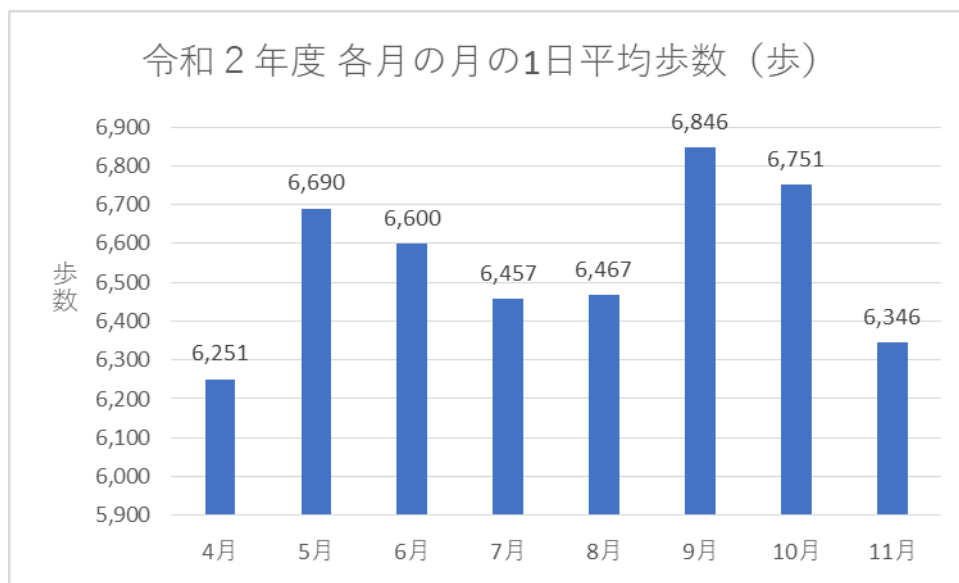
	平成30年度 (開始年度)	令和元年度	令和2年度 (11月まで)
月の1日平均歩数	5,815歩	6,471歩	6,551歩

様式 1



※平均歩数の出し方 毎月の平均歩数÷月数

令和2年度の月別の月の1日平均歩数の変化をみると、コロナ禍での健康づくりのツールとして、啓発した効果か、外出自粛中の4月は6,251歩と年度月別で比較すると歩数が減っているが、年間をとおしては令和元年度の平均歩数を上回った。



※数値は月に1回以上送信のあった人数より算出

(エ) 月の1日平均歩数6,000歩、8,000歩達成者の割合の変化

令和元年度の同月と比較し、達成者が減った。

月の1日平均歩数	令和元年11月 (参加者1,784人)	令和2年11月 (参加者2,456人)
6,000歩以上	576人(32.3%)	528人(21.5%)
8,000歩以上	365人(20.5%)	359人(14.6%)

様式 1

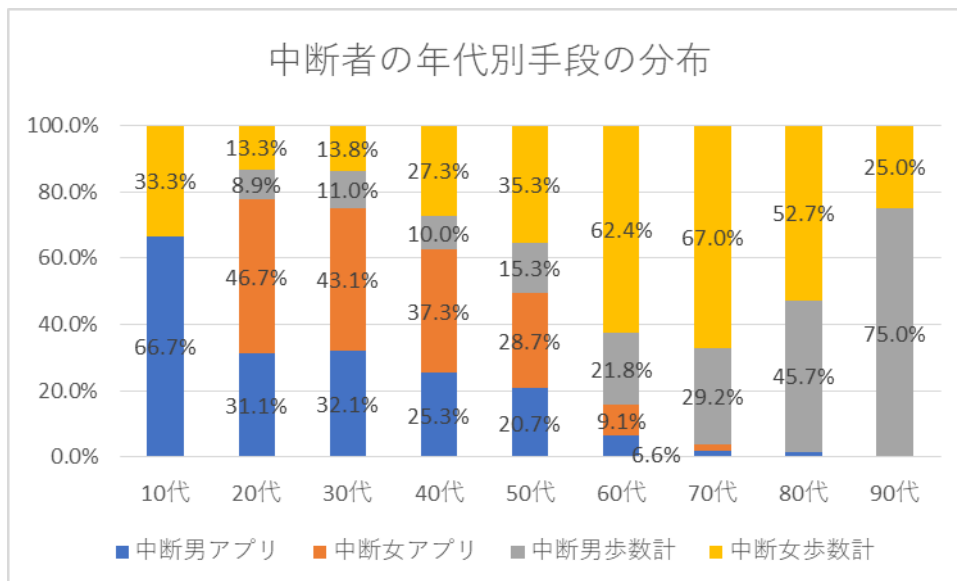
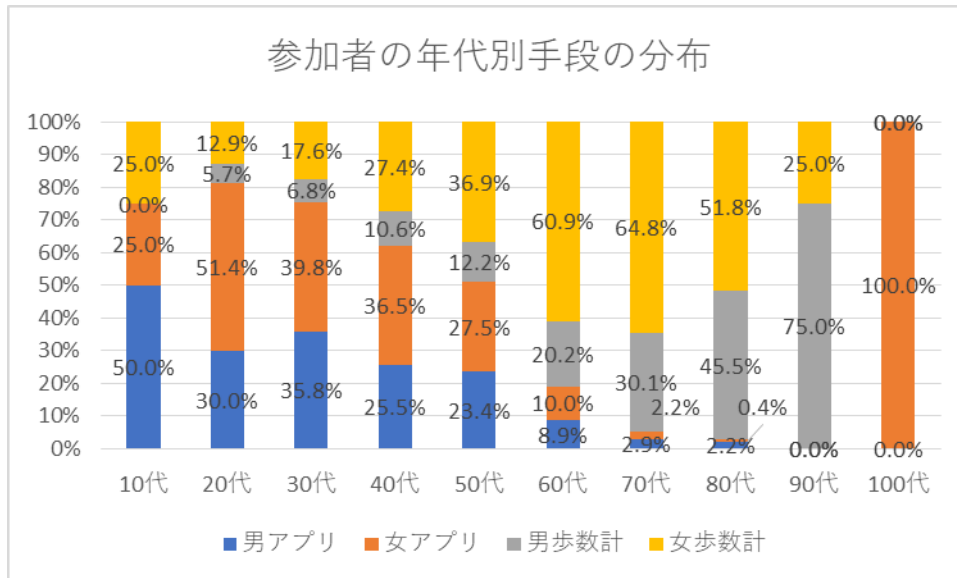
(オ) 全体に占める参加中断者の割合の変化

1 か月間歩数送信をしていない参加者（参加中断者）の割合は増加した。

	令和元年11月	令和2年11月
参加者数	1, 784人	2, 456人
参加中断者数(割合)	588人(32.9%)	1, 242人(50.6%)
継続者数(割合)	1, 197(67.1%)	1, 214人(49.4%)

(カ) 参加中断者の参加手段の状況

参加中断者の分布は、年代、性別、参加手段とも、参加者全体の分布と同様だったことから、大きな特徴がないことがわかる。この分布は1 か月間送信がない参加者で見ているため限られたデータではある。参加したきっかけは個々に異なるが、ウォーキングを通して健康づくりをしようと思ったことは共通している。参加中断者にあきらかな傾向がないことから、参加意欲の維持、継続が参加中断を防ぐためには重要となることがわかった。これまでも、参加者のモチベーションを高める取り組みを行ってきたが、更なる工夫が必要である。

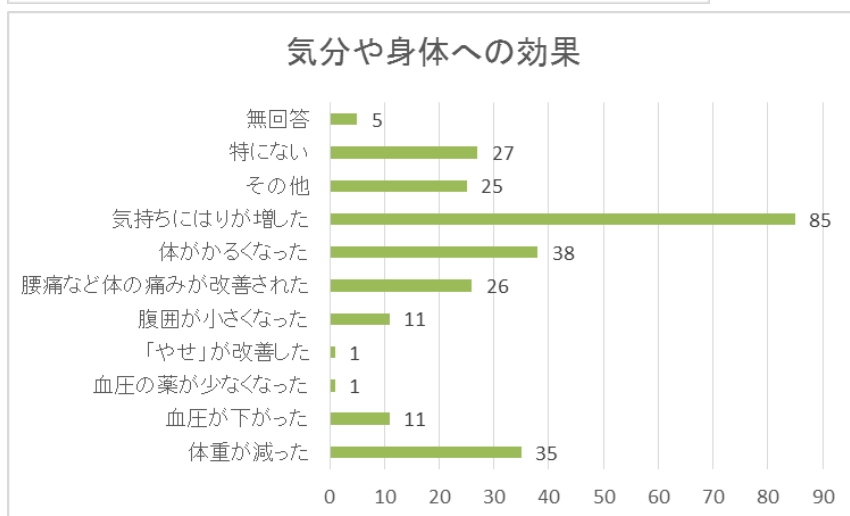
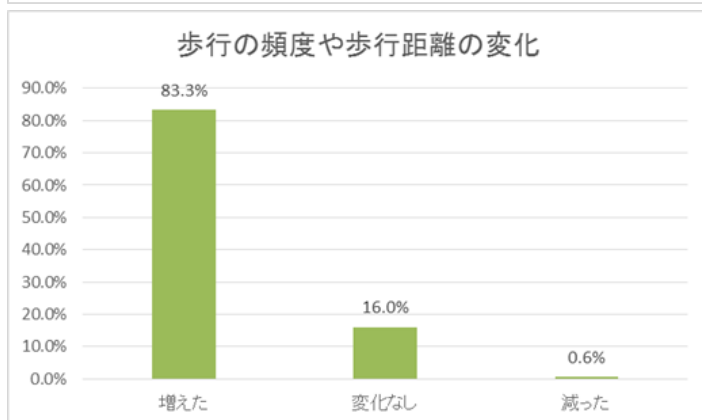
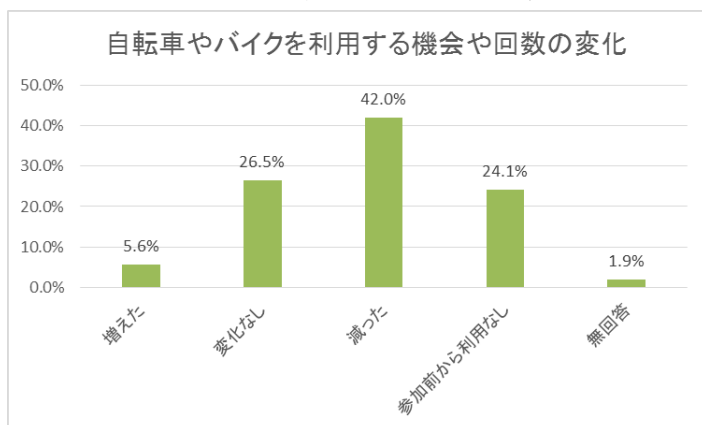


## 様式 1

### (キ) 令和元年アンケート結果

令和2年のアンケートはまだ実施していないため、令和元年分を報告する。

1, 783名に送付し、162名から回答があった。回収率9.1%、回答者の91.4%が60歳以上であった。自転車やバイクの利用頻度や回数については、減ったが42.0%と最も高かった。歩行頻度や歩行距離については、増えたが83.3%と最も高かった。健康マイレージ参加による気分の変化については、気持ちにはりが増したが最も多かった。回答率が低いうえ、年代に偏りがあるが、事業参加により行動や身体、精神面への変化をもたらしていることが伺える。



### (5) 創意工夫した点

#### (ア) 庁内の他課との連携

市独自特典をはじめ2年目を迎え、さらなる対象事業の拡大をはかろうとしたところだが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市の多くの事業が自粛、中止と



## 様式 1

なり対象となる事業が大幅に減った。そのため、8月にあらためて今後の見直しを含め、庁内に連携事業の照会をかけ、対象となる事業を把握し参加者に周知した。

### (イ) 健康づくりにおける連携・協力に関する協定を締結している事業者との連携

市の健康課題、事業の課題を共有して、コロナ禍でできることを相談したところ、(株)ルネサンスにウオーキングレッスンの講師とレッスンと同様の内容の動画作成に協力をいただいた。動画の講師は教室と同じ講師にし、教室に参加した人は教室の振り返りができ、定員の関係で参加できなかった人も家にいながらにして効果的なウオーキングの仕方を学べるようにした。また、健康マイレージ抽選会の賞品や、健康フェア参加賞・コンテンツ提供などご協力いただいた。

### (ウ) WEBの活用

参加者の歩数の変化から、外出に制限がある中で自主的に健康づくりに励んでいることが垣間見えた。様々な健康づくり事業も中止や人数を制限し実施している中で、多くの市民に、家にいても健康づくりに取り組める工夫として、健康フェアコンテンツとウオーキングに役立つ歩き方指導を動画作成し市公式 YouTube チャンネルから配信した。

健康フェアは、毎年協力をいただいている医師会をはじめとした関係団体や健康づくりにおける連携協定を締結している事業者に協力をいただき市公式ホームページにて実施した。

### (エ) ウオーキング強化期間の設定

「かすかべウオーク週間」としてウオーキング強化期間を設定し、参加者の意欲をかき立てることや、日頃からだを動かす機会が少ない方への意識付け、事業周知を強化した。

### (オ) 歩数計の即日交付と健康長寿サポーター養成講習を抱き合わせで実施

歩数計での参加は、郵送での申し込みを基本としているが、高齢で申込に不安や参加の仕方、しくみがわからない方のために、歩数計即日交付を実施した。前年度からの反省を踏まえ、健康マイレージの説明、申し込み用紙の書き方、市独自特典の説明は、パワーポイントを使う講義形式で行った。また、歩数計設定作業をしている合間の時間を使い、健康長寿サポーター養成講習を行い、ウオーキングをはじめにあたり、健康に関する基礎知識を伝え合わせて実践していただくことを狙った。イベント「かすかべウオーク」期間中に「ウオーキングレッスン」とあわせて設定し、イベントに興味を持った人が、すぐに参加できるようにした。

### (カ) 市独自特典の媒体をスタンプカードにし、賞品の抽選を抽選会方式とした

スタンプを押印してもらうことで、事業に参加した記録となる。また、抽選会参加のためにあとの事業に参加しよう等、見通しが立てやすく参加者のやる気をかき立てる。また、抽選コースを2段階にし、通常コースは多くの参加者が抽選に参加できる設定とし楽しみながら健康づくりができるようにし、Wチャンスコースはさら

## 様式 1

に頑張る人を応援できるよう設定した。また、抽選会を多くの市民が集まる商業施設で行うことにより話題性を狙った。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 参加者数の拡大と継続しつづけるための工夫

参加者数は、緩やかに伸びており、令和2年11月末で2,400人を上回った。令和3年3月末の見込みでは、1.26倍の2,640人となる。しかし、参加者が増える一方で、中断者も同様に増えている。事業実績の表からもわかるように、参加者の継続については、事業の魅力アップや、健康づくりへの意識付けが大切と考え、工夫を凝らしながら継続していきたい。

また、これまで本市では、市の現状や課題を明確に市民に提供できていなかった。来年度、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を事業開始するにあたり市の健康課題を、市民にわかるかたちで示し、各世代で健康づくりに取り組むことの重要性を伝えながら、あわせて日々の健康づくりを応援するツールとしてこの事業をPRしていきたい。

(イ) 参加者の約3分の2は高齢者である。働き世代の方の参加を増やすために、市内商業組合などにも説明し、参加者を増やしていきたい。

#### (ウ) 参加者自身が効果を実感できるように

埼玉県で推奨しているプログラム「プラス1,000歩運動」に取り組み、参加者自身が体力測定等で変化を実感し、モチベーションをあげていく工夫をしていきたい。

(エ) 医療費・介護費のデータを用いた効果検証をできていないため、今後取り組んでいきたい。

### (7) 健康寿命

男女とも、わずかではあるが伸びがみられる。

年度	男	順位	女	順位
H30	17.42歳	43位	19.96歳	57位
H29	17.39歳	44位	19.82歳	61位