

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 深谷市

### ～ふかや毎日プラス 1000 歩運動～

#### (1) 取組の概要

深谷市では、健康寿命の延伸、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やすことを目標に様々な健康づくり事業を実施している。健診受診の勧奨と健康づくり事業の参加を促し達成すると景品がもらえる「ためるんピックふかや健康マイレージ事業」、新規事業として今年度は、コロナ禍でも食生活改善に取り組めるよう個々のスマホを活用した健康支援アプリの導入を開始した。令和元年2月には、地域の店舗と協力し「健康づくり応援店事業」を開始し、「地元のお店が支える地域の健康づくり」と称して官民協働で健康づくりに取り組んでいる。

ふかや毎日プラス 1000 歩運動事業は平成 28 年度より継続して実施しており、市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングの実践と健康づくりの支援を行うものである。

参加者の拡大を図るため、毎年度新規募集を行い、毎年度とも定員に達している状況である。本事業では、歩数計の無償配付のほか、INBODY 測定等の実施、栄養や運動講座を行い、参加者が自分の結果を把握でき、また運動に関する知識の習得、歩くことを継続できるよう、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を本事業に活用している。

歩数データや体組成測定結果、および医療費データをもとに事業の評価を行っていくが、健康づくりに効果のあるウォーキングを生活に取り入れることは、「生活習慣病」の予防となり、ひいては医療費抑制、健康寿命の延伸につながるものと考えられる。



#### (2) 取組の契機

##### (ア) 健康づくり事業の拡大・活性化の必要性

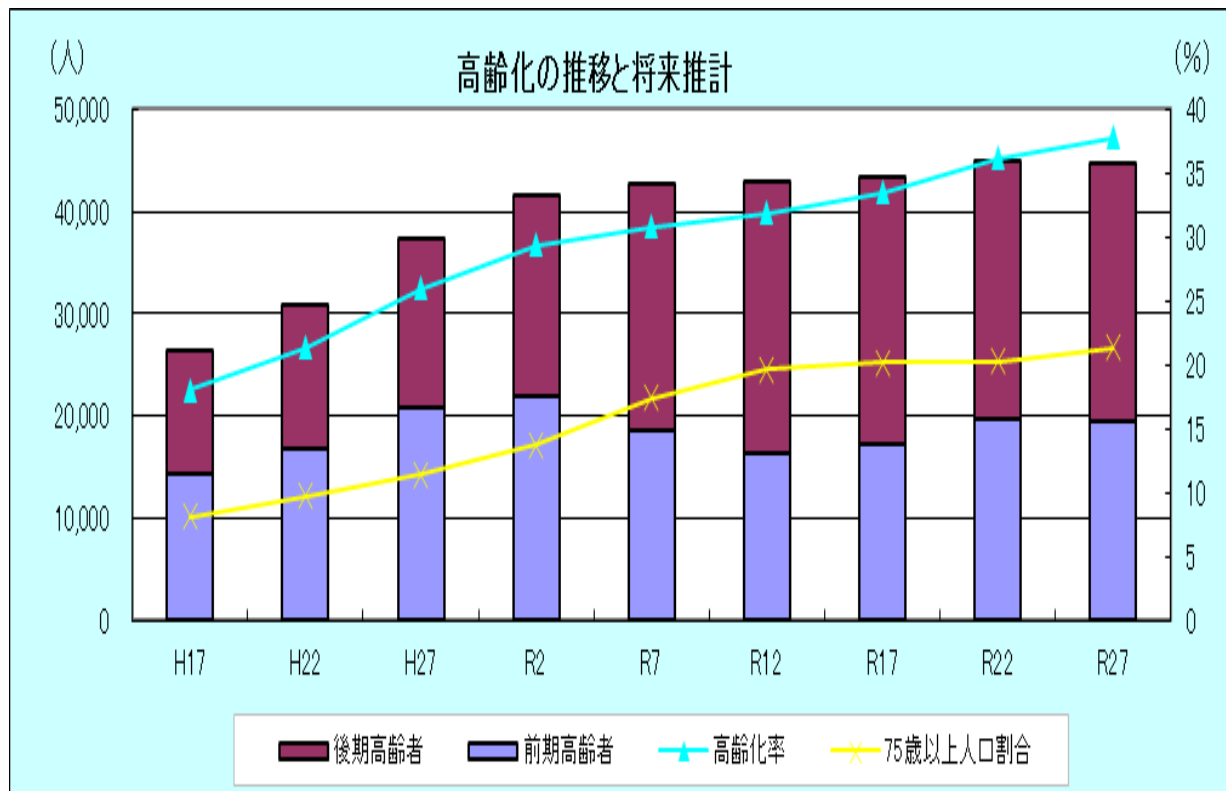
「健康づくりに関するアンケート調査」（平成 29 年度実施）では、「日頃、運動する習慣がない」と答えた人が半数を超え、特に 40～50 代の働き盛り世代及び 20～30 代の子育て世代の女性の割合が高い状況にあった。市では、身近な場所で気軽にできる運動

として歩くことを勧めているが、1日に歩く時間が「30分未満」と回答した人が男性は34.5%、女性は42.2%であった。

また、本市では、平成30年4月に「深谷市健康づくり推進条例」を制定し、市民とともに行政や関係機関の協働による健康づくりに取り組むなかで、運動については「毎日歩こうプラス1000歩」を合言葉に推進を図っていくことから、今後も歩数の増加を促進する取組みを実施していくことが必要である。

### (イ) 高齢化率の上昇

市の高齢化率をみると、平成22年は21.4%であったが、平成27年には26.0%（全国平均26.6%）と上昇している。将来推計においても高齢化率は上昇していくことから、健康寿命の延伸を目指すために、幅広い世代を対象にした健康づくり事業の推進が重要となっている。



健康指標総合ソフト 平成30年度版

#### (4) 取組の内容

事業名	ふかや毎日プラス 1000 歩運動（埼玉県健康長寿埼玉モデル事業）	
事業開始	平成 28 年度	
	令和 2 年度	令和元年度
経費	予算 3,395,000 円 ・運動講座等 講師謝礼 50,000 円 ・歩数計購入費 1,375,000 円 ・体組成測定等検査実施料 220,000 円 ・事業分析委託料 550,000 円 ・埼玉県健康マイレージ事業 負担金 1,200,000 円	実績 2,442,490 円 ・運動講座等 講師謝礼 50,000 円 ・歩数計購入費 1,281,360 円 ・体組成測定等検査実施料 9,130 円 ・埼玉県健康マイレージ事業 負担金 1,102,000 円
参加人数	2,427 人	1,932 人
期間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	保健センター	保健センター

#### (ア) 自主的なウォーキングの促進とデータ転送

参加者に歩数計を持って自由にウォーキングを行ってもらい、歩数データを端末で転送してもらう。

※端末は埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用。

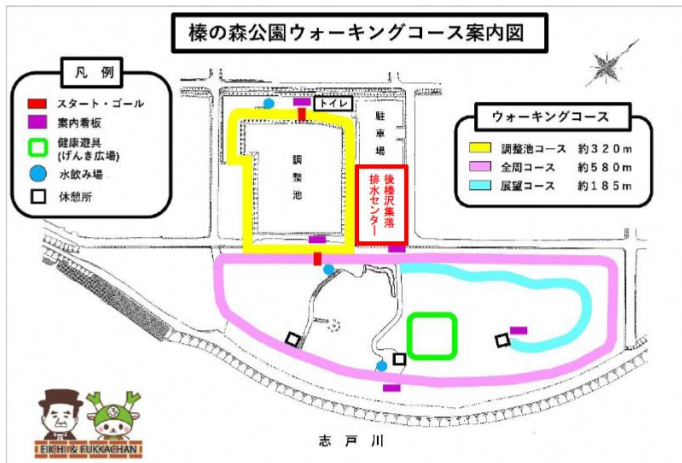
市内設置場所：合計 20 か所（R2.4.1 時点）

タブレット型 13 か所（うち民間企業 4 か所）・自動販売機搭載型 7 か所

#### (イ) コロナ禍での自主的ウォーキングの促進

コロナ禍での運動不足解消、生活機能の低下（ロコモティブシンドローム、認知症等）の予防のために、市内関係部署と連携し「地区ごとの歴史や自然を感じられる」をコンセプトに市内 12 地区のウォーキングコースや、公園緑地課と調整しながら榛の森公園にウォーキングコース、健康遊具を設置し、ウォーキングに取り組んでもらえるようにした。





(ウ) 深谷市健康マイレージ事業 (ためるんピックふかや) との連動

平成25年から市独自で行っている「深谷市健康マイレージ事業 (ためるんピックふかや)」と連動し、「埼玉県コバトン健康マイレージアプリ」をダウンロードしたり、ウォーキングを含めた自主的な運動を行うとポイントを付与できるようにして意欲向上を図った。また、自宅で行うようトレーニング内容を盛り込み広報誌と一緒に毎戸配布した。





(エ) 栄養講座・運動講座の開催

コロナ禍ではあるが、人と触れ合うことの大切さを重視し、少人数の予約制で消毒と換気、ソーシャルディスタンスなどに配慮し、栄養講座と運動講座を実施した。

<栄養講座> 4回実施

講師：市管理栄養士、保健師

<運動講座> 4回実施

講師：健康運動指導士、保健師

※健康長寿サポーター養成講座を栄養講座のなかで実施した。



(オ) 動画配信「自宅でできる簡単トレーニング」をホームページに掲載

自粛中でも自宅で行い始めるトレーニングを配信し、無理なく筋力トレーニングが取り組めるようにした。

(カ) 測定会を年度末に実施し、健康状態等の把握と参加者の継続支援を行う。

シンコースポーツ株式会社と連携し、令和元年度から INBODY 測定（体重、体脂肪量、体脂肪率、筋肉量、体水分量、骨量、基礎代謝量）を行い本人へ結果を返している。

(キ) 記録の閲覧

各自が自分の歩数データ、県内ランキング等をタブレット端末やスマホアプリから見ることができる。

(ク) 記録の分析・事業評価

個人の歩数データや体組成データ等の集計、生活習慣アンケート等活用し、外部講師による分析及び事業評価を行う。

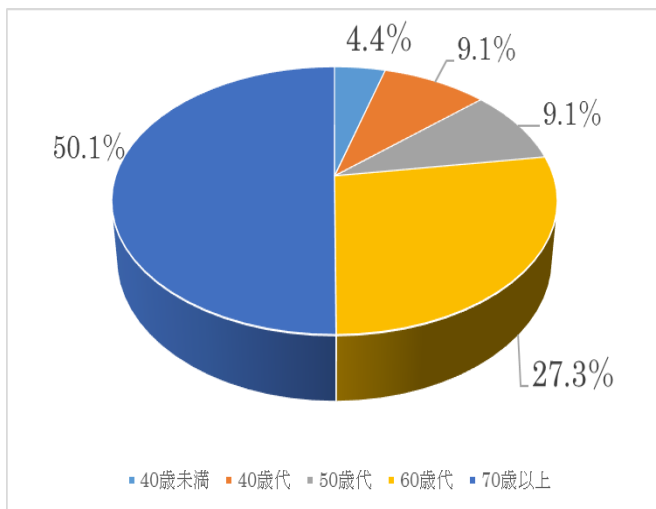
⑦市民へのフィードバック

事業結果等を市報等で公表予定

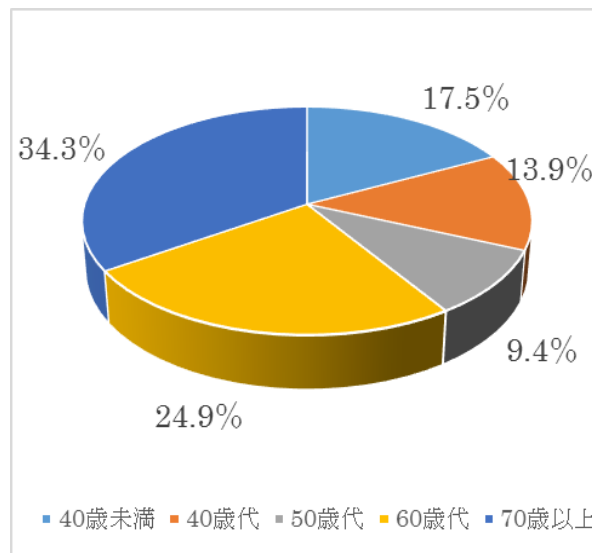
#### (4) 取組の効果

##### (ア) 参加者の状況

###### ①令和2年度参加者



###### ②令和元年度参加者

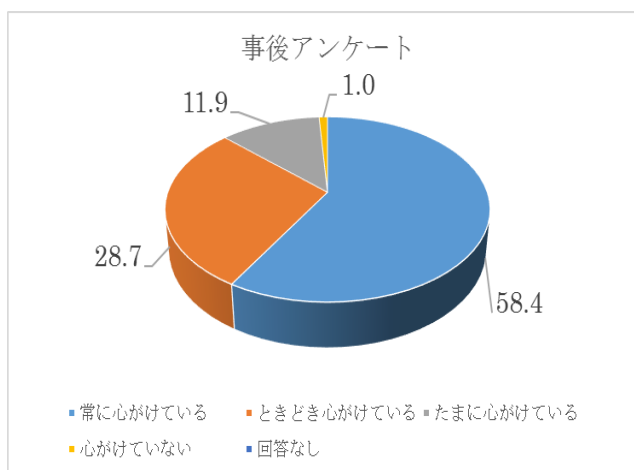
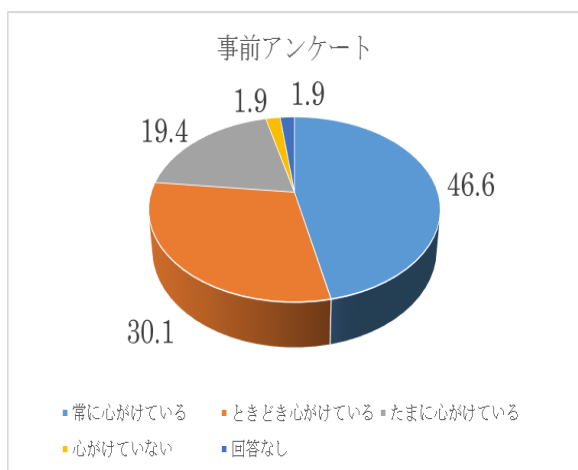


令和2年度の参加者の年齢内訳としては、60歳代が27.3%、70歳以上が50.1%、合計で60歳以上は77.4%と多い状況である。早い時期からの健康づくりに取り組んでもらいたいことを考えると、若い世代や働き世代へ働きかけていく必要がある。今年度はコロナの影響もあり、様々な年齢層に働きかけることが例年に比べて難しかった。

##### (イ) アンケート結果より

参加者 495 人/アンケート回収数 105 人 回答率 21.2%)

###### ①あなたは日頃歩くことを心がけていますか。



事前アンケート「常に心がけている」「ときどき心がけている」の人が76.7%だったので、事後アンケートでは「常に心がけている」「ときどき心がけている」の人が87.1%に増えていた。

②本事業参加後、体調の変化はありましたか。

項目	延べ人数	割合
よく眠れるようになった	25	19%
食欲がでた	11	8%
体を動かすのが楽になった	29	22%
疲れにくくなった	18	14%
血圧が下がった	5	4%
便秘解消になった	7	5%
変化なし	38	29%
合計	133	100%

ふかやプラス 1000 歩運動に参加しウォーキングを始めたことで、「体を動かすのが楽になった」「よく眠れるようになった」などの効果を感じている。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

①ICT を活用した事業としたこと

データ転送機能付きの歩数計を活用し、歩数データの転送を端末から行えるようにし、世代を問わず参加しやすい事業とした。

②庁内連携

各公民館等の協力のもとタブレット端末を設置し、参加者の利便性を図った。また、深谷市健康マイレージ事業（ためるんピックふかや）への登録事業への登録に協力してもらい、ウォーキングに限らず幅広く健康づくりに取り組める仕組みをつくった。

③途中脱落者を防ぐ工夫

脱落者を防ぐために、ウォーキング教室を初級者コース、中級者コースで設定し、教室への参加を呼びかけ、ウォーキングが継続するよう情報提供を行った。

(ウ) 課題、今後の取組

① 事業効果の確認と見える化

・各データを収集・分析し、生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果などについて考察を行い、今後の事業の改善につなげていく。

② 幅広い世代の参加者を確保

・周知の強化、事業内容の充実を図り、幅広い世代に事業を普及させていく。

③ 参加者の継続を支援

・無理なく続けることが重要であることから、自主組織の育成や運動講座、栄養講座、測定会など、参加者の継続支援を強化する。