

## 健康長寿に係るイチオシ事業 日高市 ～埼玉県コバトン健康マイレージ事業～

### (1) 事業概要

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団で行う健康に関する事業が中止や延期になっている。

この事業は、埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、専用歩数計（または、専用アプリ等）を使い、自主的にウォーキングをし、自身の健康づくりに邁進してもらおう。

併せて、市の「健康ポイント事業」によるポイント付加の対象となる各種検診や健康に関する教室等への参加により、100ポイント達成を目指しつつ、健康維持に努めてもらう。

### (2) 契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

日高市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、平成27年は、27.31%であったが、令和2年には、32.39%であった。今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

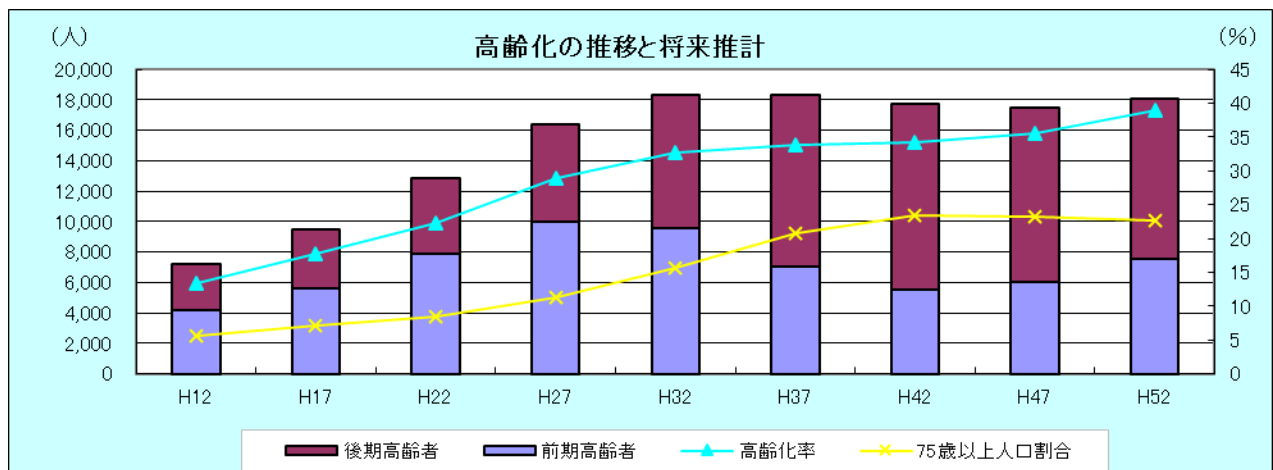
高齢化の推移と将来推計

単位:人

	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	53,758	53,619	57,473	56,924	55,849	54,139	51,877	49,252	46,483
高齢化率	13.4%	17.7%	22.3%	28.9%	32.8%	33.8%	34.2%	35.5%	38.9%
高齢者人口 (65歳以上)	7,226	9,471	12,823	16,424	18,294	18,305	17,741	17,489	18,097
前期高齢者 (65～74歳)	4,160	5,621	7,917	9,950	9,528	7,024	5,568	6,021	7,541
後期高齢者 (75歳以上)	3,066	3,850	4,906	6,474	8,766	11,281	12,173	11,468	10,556

資料:平成22年までは国勢調査

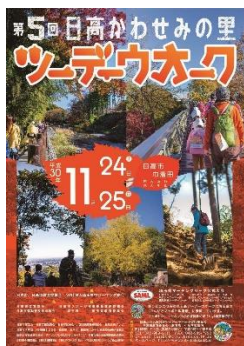
平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」(平成22年国勢調査人口を基準に推計)



様式 1

(イ) ウォーキング環境があった

日高市内は、豊かな自然に恵まれており、市内でウォーキングをする人が多い。例年、「ツデーウォーク」や公民館で実施する毎月の「定例健康ウォーキング」には多くの人に参加している。



(3) 内容

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ事業
事業開始	平成29年度
事業概要	埼玉県コバトン健康マイレージに参加してもらい、専用歩数計や専用アプリを活用し、自主的にウォーキングをするとともに、市の「健康ポイント事業」によるポイント付加の対象となる各種検診や健康に関する教室等への参加により自主的に健康づくりを行う。
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組 市のホームページに「外出自粛による体の変化にご注意ください」と題し、「体力低下や下半身の筋力低下にご注意ください」として、ラジオ体操や散歩の勧め、「日高市健康ロコモ体操」の紹介。 「生活習慣の乱れや生活習慣病の悪化にご注意ください」として、「生活を振り返るときの注意点」を紹介。</p> <p>②集合した場合の取組 ソーシャルディスタンス、換気、使用物品の消毒 健康状態の確認、検温、マスク着用</p>

	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	115万円 ・歩数計購入費 23万円 ・市負担金 72万円 ・健康ポイント賞品 20万円	110万円 ・歩数計購入費 23万円 ・市負担金 67万円 ・健康ポイント賞品 20万円
参加者数	769人 (令和2年12月末現在)	633人 (令和2年3月末現在)
新規参加者数	141人 (令和2年12月末現在)	128人 (令和2年3月末現在)

## 様式 1

### (ア) 歩数計の参加者を募集（令和2年5月）

広報で参加者の募集を行った。希望者には、保健相談センターで申込みを行ってもらい、歩数計を渡し、使用方法を説明した。あわせて、「健康ポイント事業」について説明した。

（ウェアラブル活動量計及びスマートフォンアプリの申込は、随時可能。）

### (イ) 自主的なウォーキングと記録（令和2年5月～令和3年3月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、歩数計を使用している人は、専用タブレットへその歩数を登録してもらおう。

### (ウ) 参加者の健康チェック（令和2年5月～令和3年3月）

保健相談センターに設置してある体組成計で、各自、健康チェックをしてもらう。

### (エ) 各種検診や健康に関する事業への参加（令和2年5月～令和3年2月）

各自、がん検診や健康診査、健康教室に参加し、自身で健康管理に努めてもらう。

### (オ) 歩行マップの作成（令和3年2月頃）

各自が自主的にウォーキングしているため、目安や励みになるような歩行マップを市ホームページに掲載予定。

## (4) 事業効果

「埼玉県コバトン健康マイレージ」の新規参加者募集を開始する前と開始後半年ほどたった時期の平均歩数を比較したところ、大差はなかった。

また、歩数登録者は、新規募集前後ともに全参加者数の50%前後となっており、歩数登録者数の増加は、新規参加者数に満たないことから、もともとウォーキングをしていた人がウォーキングを継続していることが伺えた。

新型コロナウイルス感染拡大防止により、外出を控える人が増えたことにより、ウォーキングの機会を減らす人も多いと予想していたが、歩数登録者の名簿を見ると、もともとウォーキングをしていた人は、継続している印象を受けることから、自身の健康を意識した行動を継続していることが伺える。

	令和2年4月	令和2年12月
平均歩数	7,704歩	7,773歩
歩数登録者数	297人	364人

なお、「日高市健康ポイント事業」における100ポイント達成者については、令和2年度の集計は、未集計であるため、昨年度の実績を参考に掲載する。

【参考：令和元年度達成者数 68名】

## 様式 1

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 参加者の自主性に任せたこと

参加者にノルマを課さずに自主的に行うことで、参加者が無理なくウォーキングを継続できた。

#### (イ) 健康ポイント事業を併用したこと

自主的にかん検診、健康診査や健康教室に参加することにより、自身の健康の意識付けにつながった。また、自己管理に努められた。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 「埼玉県コバトン健康マイレージ」の全参加数に比べ、歩数登録者（実際にウォーキングをしている人）が少ない。

歩数計等を取得したものの、ウォーキングをしていない人やウォーキングをしているが歩数登録をしていない人などが存在しているため、参加者への周知や初心者向けのウォーキング教室やウォーキングを促す媒体等を検討する必要がある。

#### (イ) 参加者自身が、自身の成果を自覚しにくい

次年度は、参加者がウォーキングの効果を実感できるような体力測定等の実施を検討したい。

### (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.85歳	22位	20.59歳	25位
H29	17.67歳	28位	20.38歳	31位