

健康長寿に係るイチオシ事業

小川町

～健康マイレージ事業～

(1) 事業概要

小川町では、平成28年度に埼玉県が推奨する「健康長寿埼玉モデル事業」をアレンジした「健康長寿ウォーキング事業」を実施し、平成29年度より「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に移行した。また「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の参加者に対して、小川町独自のポイント事業「小川町健康ポイント事業」の案内文を送付し、参加者を募集した。

小川町健康ポイント事業は、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「プラス1,000歩運動」を活用しており、体組成測定や血液検査を実施したり、運動や栄養に関する教室を開催し、より健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上をめざした。

また、健康教室や講演会に加え、各種健（検）診や他課で実施する講座や教室、小川町の自主グループであるウォーキング団体「ほほほ隊」の参加等をポイント対象事業とし、さまざまな方面から健康づくりを支援した。

事業の評価については、大学に協力をしてもらい、事業実施前後での歩数や血液検査、血圧、体組成測定・体力測定のデータ、生活に関するアンケート結果を分析し、事業の効果を検証している。

令和2年は、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、予定していた事業の中止や3密を回避し事業を縮小する等例年にならぬ事業展開となった。

本事業を実施することにより、健康づくりに対する意識を高め、健康寿命の延伸、医療費や介護給付費の増加を抑えることが期待される。

(2) 契機

(ア) 元気アップおがわプランの策定

小川町では、健康寿命の延伸を図るため、平成27年度に「元気アップおがわプラン（小川町健康増進計画・食育推進計画）」を策定。令和元年度には計画期間の中間年として評価と見直しを行うとともに、自殺対策の内容を踏まえた「元気アップおがわプラン（改定計画）（小川町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）」として改定した。

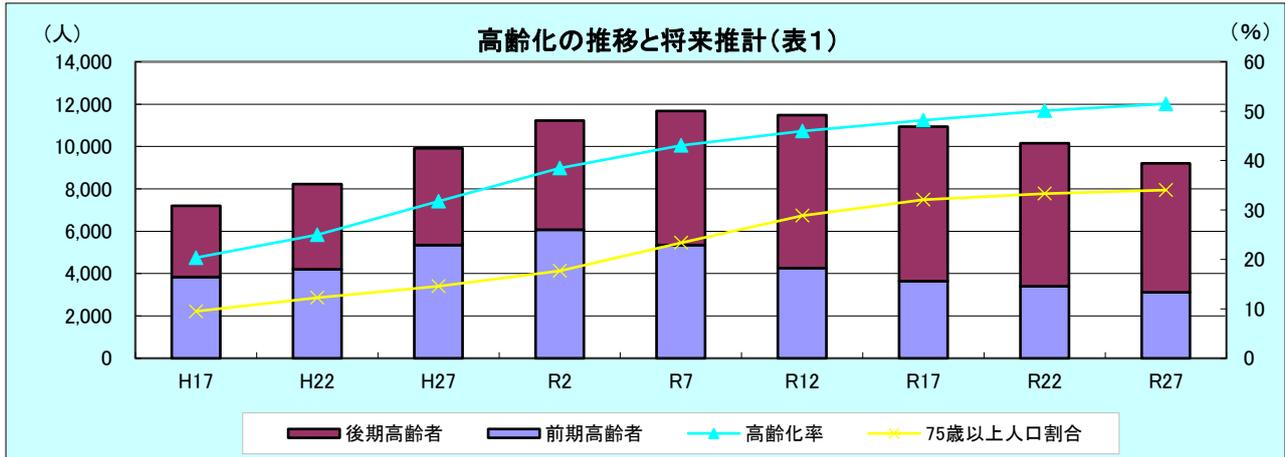
日々の健康づくりの推進のため、日常生活の中で活動量が増えることをめざしており、意識的に運動を心がけている人の割合の増加、ウォーキングやラジオ体操等を通じて体を動かす楽しさを実感できる機会の提供に努めている。

(イ) 健康寿命の延伸を図る

令和2年12月1日現在の小川町の高齢化率は39.1%であり、高齢化率が加速している。今後も高齢化が進行し、令和22年には、2人に1人が高齢者になることが予測される（表1）。また、特定健康診査受診者のメタボリックシンドローム該当者の割合が増加している（表2）。健康寿命延伸の取組みを推進するために、町民が

様式 1

自主的に健康づくりに寄与することをめざし、事業を実施することとした。

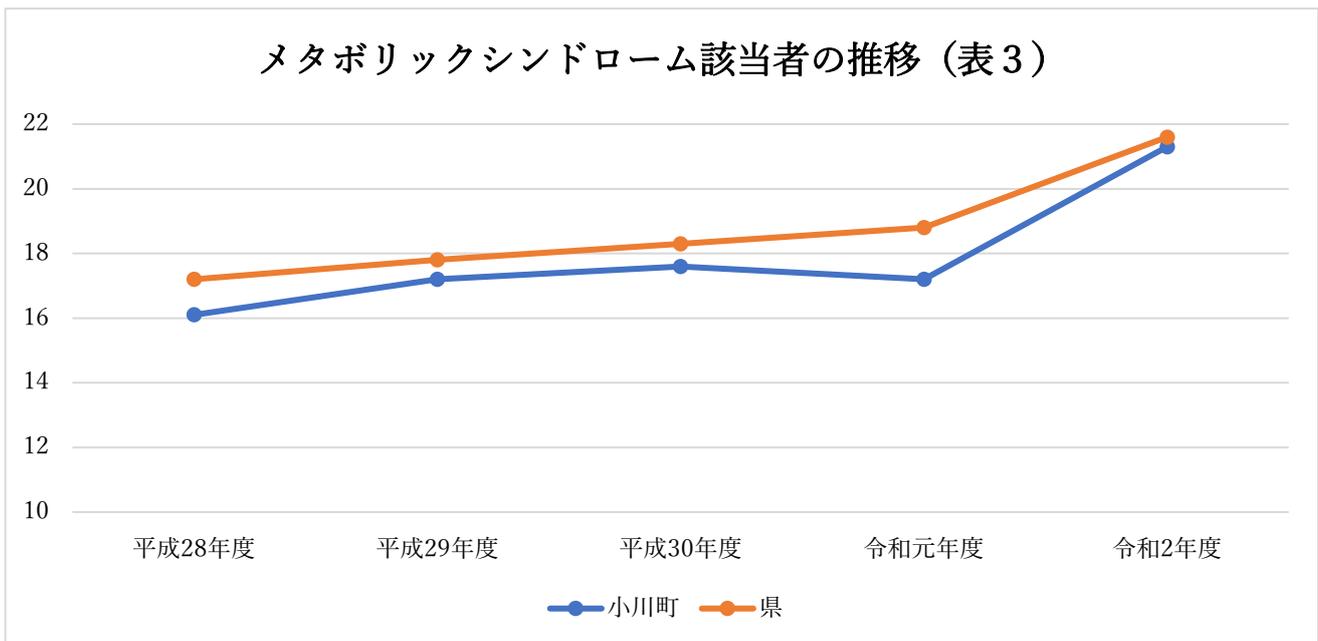


高齡化の推移と将来推計(図1)

	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	35,401	32,913	31,178	29,166	27,113	24,996	22,712	20,263	17,864
高齢化率	20.4%	25.0%	31.8%	38.5%	43.1%	46.0%	48.1%	50.1%	51.5%
高齢者人口 (65歳以上)	7,207	8,221	9,908	11,225	11,680	11,486	10,934	10,149	9,199
前期高齢者 (65~74歳)	3,842	4,195	5,354	6,065	5,351	4,265	3,648	3,403	3,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,365	4,026	4,554	5,160	6,329	7,221	7,286	6,746	6,081

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)」



参考資料:国保データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

令和 2 年度は 6~9 月までのデータ

様式 1

(ウ) 医療費の増加

1人当たり1か月にかかる医療費（円）

平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
24,509	26,249	26,238	27,773	24,894

参考資料：国保データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

令和2年度は6～9月までのデータ

1人当たりの医療費は増加傾向にある。町民の健康寿命延伸のために、日頃から健康に対する意識を高め、疾病予防に努めていく。

(エ) ウォーキングに適した環境

小川町は川や山といった自然に恵まれ、神社や史跡等の観光スポットも多いため、ウォーキングを楽しみやすい環境にある。

平成27年度に作成したウォーキングマップ(図1)は、1コース2～5km、30分～1時間程度で無理なくウォーキングができる町内19コースを設定した。マップには、コース途中のビューポイントや歴史ある神社や史跡等の写真を掲載し、ウォーキングに対する意欲が高まるよう工夫した。また、それぞれのコースの歩数と消費エネルギーを掲載し、運動量がわかるようにした。



(図1)

(3) 内容

事業名	健康マイレージ事業
事業開始	平成29年度
事業概要	埼玉県で実施する「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業を利用し、誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上をめざす。
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報誌、チラシ等 <p>「新型コロナウイルス感染症情報」を全戸配布しており、その中で「新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・運動について」の内容を掲載し、バランスの良い食事と運動により免疫力を高める取組みを促した。</p> <p>また、広報誌に「自宅のできるフレイル予防のための運動について」の内容を掲載し、自粛生活のなかでフレイルの進行を防ぐ取組みを促した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・WEB、動画等 <p>県や町のホームページに「お家でできる運動動画」として、小川</p>

様式 1

	<p>町オリジナル介護予防体操である「ぴっかり千両体操」の動画を公開した。</p> <p>また、インターネット上で公開されている介護予防に関する動画や介護予防情報サイト等を町のホームページに掲載し、自宅で介護予防ができるようWEB環境を整備した。</p>  <p>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今まで1回のみ開催していた教室を感染拡大防止のため午前と午後に分けて開催し、一度に集まる人数を減らす対策をした。 ・マスク着用、手指消毒、検温、換気を徹底した。 ・事業実施後は、使用した椅子や机、その他物品等の消毒を行った。 <p>③健康ウォーキング事業</p> <p>「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業を活用し、毎月歩数目標（1日8,000歩以上をひと月に20日以上）を達成した方に記念品として町内店舗で利用できる地域通貨券を進呈した。</p> <p>歩数に応じたインセンティブを付与することで、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛による体力や生活機能の低下を予防し、新しい生活様式における健康づくりを推進した。</p> <p>令和2年7月から開始し、令和3年2月まで実施予定。目標を達成した方の割合は、事業開始時（令和2年7月）は23%に対して、令和2年11月は39%まで増加した。</p>
<p>【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)</p>	<p>プラス1,000歩運動</p>

	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	<p>1,997千円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・報償費 40千円 ・需用費 536千円 ・役務費 139千円 ・委託料 638千円 ・負担金補助及び交付金 644千円 	<p>2,215千円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・報償費 40千円 ・需用費 780千円 ・役務費 152千円 ・委託料 619千円 ・負担金補助及び交付金 624千円

様式 1

参加人数	805人 ・前年度からの継続参加593人 ・継続参加者割合99%	598人
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	健康福祉課、長生き支援課 生涯学習課	健康福祉課、長生き支援課 生涯学習課
参考 (マイレージ 参加者数)	803人 (令和2年10月末)	535人 (令和元年10月末)

(A) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業

(ア) 参加者募集 (令和2年4月～)

- ・広報、ホームページ、情報メール、ツイッターに記事を掲載
- ・健診医療機関非通院者に対する特定健診受診勧奨通知と一緒にチラシを配布

(イ) 個別通知による継続参加の促進

令和2年8月に昨年度までの参加者に対して、今年度の事業概要のチラシを送付した。また、令和2年10月～12月までの3ヵ月間に歩数データが未送信の方に対して、歩数計・アプリの使用勧奨チラシを送付予定。

(B) 小川町健康ポイント事業

(ア) 参加者募集 (令和2年9月)

- ・広報、ホームページに記事を掲載
- ・令和元年度時点の埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者に対して、事業概要のチラシと申込書を送付

(イ) 栄養や運動に関する教室等の実施

各教室に参加した方に健康ポイントを付与した。

①栄養教室～バランスの良い食事で免疫力を高めましょう！～ (令和2年10月)

講師：町管理栄養士

対象：小川町健康ポイント事業参加者

内容：食習慣の振り返り、バランスの良い食事、免疫力を高める食品、減塩について等

②運動教室～筋トレ、ストレッチで丈夫な身体づくり！～ (令和2年10月)

※教室実施前に事業効果の検証として、体組成測定を実施

講師：公益事業法人埼玉県公園緑地協会 県民健康福祉村 健康運動指導士

対象：小川町健康ポイント事業参加者

内容：県が開発した健康づくりプログラムを使った運動指導

ストレッチ、筋トレ (3分間パワーアップ体操、ホームトレーニング) ながら運動等

③ラジオ体操教室～自宅でできる毎日の健康づくり！～ (令和2年12月)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期

講師：株式会社かんぼ生命保険 ラジオ体操指導士

様式 1

対象：一般町民（小川町健康ポイント事業参加者には健康ポイントを付与）

内容：ラジオ体操について、効果の説明と実技

(ウ) 事業効果の検証

①歩数計測

埼玉県コバトン健康マイレージ事業で使用している歩数計を使用し、小川町健康ポイント事業参加者の毎日の歩数を計測した。

②体組成測定（1回目：令和2年10月、2回目：令和3年2月予定）

参加者の血圧、身長、体重、体脂肪率、筋肉量等を計測する。

③血液検査（令和3年2月予定）

特定健診に準じた項目で血液検査を実施する予定。

④アンケート調査

小川町健康ポイント事業参加者に対して、生活習慣や食生活習慣等に関するアンケート調査を事業実施前後に行った。

(エ) 他課との連携

長生き支援課で実施する健康増進教室やフレイル予防教室、生涯学習課で実施する健康に関する講座等を健康ポイントの対象事業とした。

(オ) ウォーキング団体「ほほほ隊」との連携

小川町には前述のウォーキング団体「ほほほ隊」（4地区）があり、ウォーキング例会を開催しており、ほほほ隊の参加を健康ポイントの対象とした。

気軽に近所を歩き、四季折々の花や史跡を巡りながら、参加者同士の一体感も生まれ、ウォーキングに対する取組みにつながっている。

広報おがわにウォーキング例会の開催日時、ほほほ隊参加者募集の記事を毎月掲載し、町民がウォーキングに関する情報を得ることができるよう周知を行っている。また、参加者の感想等を町ホームページに掲載し、参加への動機づけを行った。



(カ) 参加者へのインセンティブ付与

令和3年2月中旬までに参加した事業で、獲得した健康ポイントに応じた記念品を進呈予定。70ポイント達成者には、小川町内店舗で利用できる小川町地域通貨券500円分を、また110ポイント達成者には、抽選会を実施し、地元の特産品等の記念品を進呈する予定。

令和2年度 小川町健康ポイント対象事業一覧

項目	対象事業	獲得ポイント	備考
健診・検診	特定健康診査・後期高齢者健康診査	40ポイント	日程・期間等については広報参照
	人間ドック	40ポイント	
	各種がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮) ※1 肝炎ウイルス検診 ※1 特定保健指導(該当者)	各10ポイント 30ポイントまで	
(担当課・ウオーキング等 教室・ウオーキング等 健康福祉課)	健康ウオーキング事業	目標達成で毎月10ポイント (7月～1月) 40ポイントまで	詳細については 広報9月号参照
	血液検査 ※2	20ポイント ※11月末までに健康診査、人間ドック等を受診された方が対象	裏面参照 日程については
	ラジオ体操教室	10ポイント	
	ほほほ隊ウオーキング	1回参加で 10ポイント 20ポイントまで	広報参照 日程については
生涯学習課 (後期) (公民館講座・ 担当課)	姿勢☆骨盤体操教室	3回すべての参加で 10ポイント	ポイント 講座の付与は
	やさしいピラティス教室	4回のうち3回参加で 10ポイント	
	下半身体操教室	6回のうち5回参加で 10ポイント	
	足つぼ健康教室	3回すべての参加で 10ポイント	
(担当課・健康増進・ 介護予防教室・ 長生き支援課)	健康増進・介護予防教室	10回以上参加で 10ポイント (1回のみ)	お社票康し教 さ持課をチて室 いち窓健エイで 。く口康ツる使 だに福ク健用
	フレイル予防教室	第11回(2月10日)までに 9回以上参加で 10ポイント (1回のみ)	

(キ) 参加者へのフィードバック

事業実施前後の血液検査や血圧、体組成測定の結果を比較できる記録票を送付した。また、小川町健康ポイント事業評価の結果をホームページに掲載予定。

(ク) 結果の分析

女子栄養大学の専任講師に分析を依頼し、事業参加前後での効果を検証予定。今年度も昨年度と同様の方法で分析検証を行う予定。

- ・歩数
- ・血液検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、AST、ALT、
γ-GTP、空腹時血糖、HbA1c、尿酸、血清クレアチニン
- ・血圧
収縮期血圧、拡張期血圧

様式 1

- ・体組成測定
身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル
- ・アンケート調査
生活習慣や食生活習慣に関する調査

歩数の分析は t 検定又は一元配置分散分析及び Bonferroni の多重比較を、割合の差の検定には χ^2 検定及び残差分析を用いた。また、血液検査、血圧、体組成測定、アンケート調査については、属性による比較は Mann-Whitney の U 検定を、事前事後の変化の検討には、ウィルコクソンの符号付き順位検定、McNemar 検定、Friedman 検定、コ克蘭の Q 検定を用いた。

(4) 事業効果

今年度も同様の方法で分析検証を行うが、今年度の検証結果はまだ出ていないため、昨年度の結果を報告する。

(ア) 令和元年度（単年度）の事業実施前後の変化について

令和元年度の小川町健康ポイント事業で取り組んだ内容とその結果について分析を行った。事業を実施した結果、以下の数値に改善が見られた。

- ・体格を表す指標は腹囲が減少
- ・脂質代謝を表す指標はHDL コレステロールが改善
- ・腎機能を表す指標は血清クレアチニンと e G F R が改善

また、体力測定から評価した結果、握力（筋力）の低下が参加者全体に見られたため、筋力トレーニングを次年度事業に取り入れていく。

(イ) 3年継続参加者（複数年度）の評価について

小川町健康ポイント事業に3年継続して参加した方の変化について分析を行った。事業に継続して参加した結果、以下の数値に改善が見られた。

- ・1日平均の歩数が約4,400歩増加
- ・血圧測定では拡張期血圧が改善

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(A) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業

昨年度参加者全員に対して、埼玉県コバトン健康マイレージ事業概要を通知した。また歩数データ未送信者に対して使用勧奨の通知文を送付することで、参加者の継続的な事業参加を促した。

(B) 小川町健康ポイント事業

(ア) 継続した取り組みへの意識づけ

定期的に事業案内や教室のチラシを通知することで、参加者の事業参加に対するモチベーションが維持できるように工夫した。

(イ) 社会資源の活用

各教室では、県民健康福祉村の健康運動指導士、株式会社かんぼ生命保険のラジオ

様式 1

体操指導士等にご協力いただき、それぞれの講師が専門性を発揮することで、より参加者の理解を深め、健康に対する知識が向上するようにした。

(ウ) 有識者の知見を活用

事業評価については、女子栄養大学の専任講師に委託して実施した。単年度（令和元年度）参加者と3年継続（複数年度）参加者の事業評価の結果から、参加者の属性や傾向等を評価することで、今後の事業の方向性や課題等を抽出し、より良い事業を展開できるように協力を得た。

(6) 課題、次年度に向けて

(A) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業

(ア) 継続した取組みへの対応

参加者の取組み意識にばらつきがあり、数カ月間歩数データが無い方もいる。参加者のモチベーション維持・向上につながる啓発方法を検討していく。

(イ) 参加者数の確保

今年度は、埼玉県コバトン健康マイレージ事業の定員を200人に設定し、9月末に達した。来年度はアプリの参加者数を無制限とする予定であり、参加者数を確保していく。

(B) 小川町健康ポイント事業

(ア) 事業効果の見える化

小川町健康ポイント事業参加者は、元々健康意識の高い方が多いため、事業実施前後の結果を比較しても、「良い状態を維持できた」といった結果が出ることが多い。健康に対する意識が低い方にも本事業に興味を持ってもらうとともに、参加者に効果を実感してもらえるような事業を展開していく。

(イ) 医療費抑制効果の検証

参加者には、国民健康保険被保険者とそれ以外の方がおり、医療費の検証が難しい。また、参加者と年齢・性別が同じ方の医療費と比較することができず、医療費抑制効果が分かりにくいため、分析方法を検討していく。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	18.08歳	12位	20.94歳	6位
H29	18.07歳	7位	21.01歳	4位