

## 健康長寿に係るイチオシ事業 鳩山町

### ～3つの<sup>チカラ</sup>を取り戻せ！領域展開『鳩山モデル』運動促進事業～

#### (1) 事業概要

鳩山町は高齢化率が県内トップでここ数年推移しており、団塊の世代が後期高齢者となる令和7年には町全体の高齢化率が48.8%になると推測されている中、健康づくり及び介護予防の取り組みをさらに強化し健康寿命の延伸に努め、誰もが住み慣れた地域でいきいきとした生活を送ることができる町をつくるのが喫緊の課題である。そのような状況下、町では、増加する高齢者の豊かな知識と経験を地域活動等に生かすことができる社会参加の仕組みづくりを行うことで、健康づくり・介護予防へと繋げていく「逆転の発想」により、「栄養」「運動」「社会参加」を3本柱とした『鳩山モデル』をベースに健康増進事業及び介護予防事業を実施し「健康長寿のまち ほとやま」を目指している。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策として活動を自粛することによる町民の体力・筋力の低下や閉じこもり等「体力」「筋力」「気力」の3つの「力(チカラ)」が失われていくという新たな問題が生じた。そこで、町民を、運動など健康づくりへの意欲・関心が高い「アクティブ層」、健康づくりへの興味はあるが少し筋力・体力の低下が気になる「非アクティブ層」、健康づくりに全く関心無く、町の事業にも参加経験のない「無関心層」の3つに分類(いずれも要介護認定者を除く)し、それぞれの特性に合った無理のない健康づくりに取り組めるよう『鳩山モデル』の領域を展開。

これまでと大きく変化した点は「無関心層」の実情を積極的に把握することで、最終的な目標として「アクティブ層」は現状を超えた取り組み、「非アクティブ層」は町の支援強化により取り組みの継続推進、「無関心層」は町事業への参加が目標である。

#### (2) 契機

##### (ア) 高齢化率急上昇を想定した早めの対策『鳩山モデル』が効いた

町では、将来到達する超高齢化を見据え、平成12年12月に東京都老人総合研究所(現在：東京都健康長寿医療センター研究所)と「鳩山ニュータウン・高齢社会対応の地域健康づくり事業」に関わる覚書を交わし、比較的早い時期から、町の活力低下を防ぐための健康づくり・介護予防の取り組みを約10年以上にわたり進めてきた。

平成21年度からは「健康づくりのまち・鳩山」の推進を目的として研究所との共同研究事業を本格的に開始した。その中で、健康長寿(健康寿命の延伸)には「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱を中心とした取り組みが重要という専門的な助言のもと、この3本柱を基本とした『鳩山モデル』を推進することとした。

そして現在、鳩山町は県内で最も高い高齢化率44.5%(県内平均25.9%)となっているが、これまでの取り組みの効果もあり、鳩山町における65歳以上の介護認定率は、令和元年度11.01%と県内2位、全国でも5位の低さであり、1人あたりの介護給付月額、全国と比較すると約8,000円も低く、また、介護保険料は4,000円と

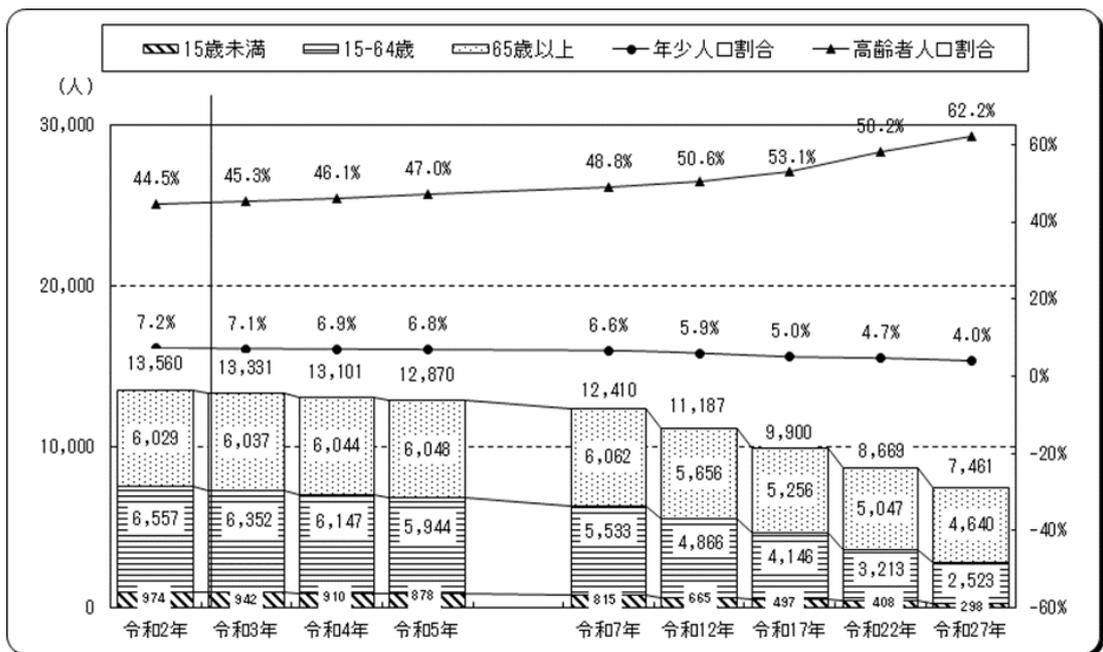
様式 1

安く、県内 3 位となっている。

また、国保の納付金算定で使用する年齢調整後医療費指数の令和 2 年データでは、国との比較が 0.87 と、県内で 4 番目に低い。さらに、埼玉県 65 歳健康寿命（65 歳の誕生日から要介護 2 になるまでの年数）では平成 28 年度、29 年度そして 30 年度と 3 年連続で男女ともに県内 1 位を達成するなど、常に県内上位をキープし、急速な高齢化の中においても健やかな高齢者が多い町として、平成 30 年度に「健康長寿のまち はとやま」を宣言し、健康づくり及び介護予防事業を強化している。

○人口推計

区分	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和7年	令和12年	令和17年	令和22年	令和27年
15歳未満	974	942	910	878	815	665	497	408	298
15-64歳	6,557	6,352	6,147	5,944	5,533	4,866	4,146	3,213	2,523
65歳以上	6,029	6,037	6,044	6,048	6,062	5,656	5,256	5,047	4,640
年少人口割合	7.2%	7.1%	6.9%	6.8%	6.6%	5.9%	5.0%	4.7%	4.0%
高齢者人口割合	44.5%	45.3%	46.1%	47.0%	48.8%	50.6%	53.1%	58.2%	62.2%
合計	13,560	13,331	13,101	12,870	12,410	11,187	9,900	8,669	7,461



資料：令和 2 年の住民基本台帳を基にした（コーホート移行率法）による人口推計

(イ) 近隣大学との盤石な連携体制

鳩山町は、大東文化大学、女子栄養大学、日本医療科学大学、武蔵丘短期大学など健康や運動、栄養などの専門学部等を有する大学と地域連携協定を締結し『鳩山モデル』を展開する上で企画から実施協力、効果検証まで必要な指導助言をいただいている。本事業においては、大東文化大学スポーツ・健康科学部との連携を中心とした事業展開となっている。

## 様式 1

### (ウ) ウォーキング効果が実証された

埼玉県 の 指導のもと、平成 27 年度からウォーキング事業に力を入れて取り組んでおり、身体機能及び体力の評価とあわせ医療費抑制効果についても分析してきた。平成 27 年度～令和 1 年度までの 5 年間、ウォーキング事業参加者と対象群の 1 人当たり月額国保医療費を比較したところ、事業参加者が約 12,196 円低い結果となっていることや、生活習慣の改善に一定の効果が見られるなど、ウォーキングがもたらす良い影響について実証された。



### (エ) 健康づくりに無関心な町民が一定数いる

これまで、地域における健康教室等、運動に対する意欲・関心の高い「アクティブ層」の受け皿としての場の創出は行っているものの、運動習慣のない人や、どの教室に通うのも難しい「非アクティブ層」、また全く興味を持たない「無関心層」へのアプローチは十分ではなく、まずは対象者の把握及び介入方法が喫緊の課題となっている。

### (オ) 新型コロナウイルス感染症による運動機会の減少

新型コロナウイルスにより活動自粛が続く中、予定していた健康づくり事業も中止が相次ぎ、町民全体の「体力」「筋力」そして「気力」の 3 つの「力(チカラ)」の低下が懸念され、特に「非アクティブ層」及び「無関心層」については、早急に介入する必要があると考えた。

## (3) 内容

### (ア) 事業について

事業名	3 つの“力(チカラ)”を取り戻せ！領域展開『鳩山モデル』運動促進事業
事業開始	令和 2 年度（関係機関等との連携は平成 20 年頃より有り）
事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>健康マイレージ事業によるウォーキング及び筋力トレーニングをメインメニューとした取り組みを 3 か月実施、その効果を検証し評価する。</li><li>参加者の個別健康カルテ、エクササイズプランを作成することで取り組み内容とその効果を見える化する。</li><li>運動が嫌い又は苦手という町民には「○○○+運動」として、栄養やサロン活動等に参加する中で、簡単な運動もできる体制を整備。</li></ul>
新型コロナウイルス対策	<p>会場に集合して実施する場合の対策</p> <ul style="list-style-type: none"><li>定員を設け予約申込制とし、1 箇所には大人数が集中しないようにした。</li><li>受付にて検温・消毒を行い、室内は窓を開ける、大型扇風機を回す等、十分換気し感染症予防に努めた。</li><li>各会場において埼玉県 LINE コロナお知らせシステムの利用を促した。</li></ul>

様式 1

	<p><b>不要不急の外出を控える中でも自宅でできる取り組みを紹介</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキング通信、健康を応援する情報冊子などを定期的に参加者に送付し、自宅でできる健康体操等を紹介した。</li> <li>「バランス栄養レシピ紹介動画」や「ご自宅運動促進動画」を作成、配信し、自宅での栄養及び運動に関する取り組みを支援した。</li> </ul>
【参考】 推奨プログラム (埼玉モデル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日 1 万歩運動</li> <li>筋力アップトレーニング</li> <li>プラス 1000 歩運動</li> </ul>

	令和 2 年度	【参考】 令和元年度 (キョットネ)
予 算	約 6,159,000 円 <ul style="list-style-type: none"> <li>指導者等報償費 648,000 円</li> <li>消耗品費 478,000 円</li> <li>役務費(参加者通知) 123,000 円</li> <li>役務費(傷害保険料) 90,000 円</li> <li>町民悉皆調査研究委託料 3,520,000 円</li> <li>地域診断医療費分析委託料 1,300,000 円</li> </ul>	約 5,321,950 円 <ul style="list-style-type: none"> <li>指導者等報償費 200,000 円</li> <li>消耗品費 50,000 円</li> <li>役務費(参加者宛通知) 32,800 円</li> <li>血液検査委託料 152,350 円</li> <li>町民アンケート委託料 496,800 円</li> <li>備品購入費(油圧式トレーニングマシン) 2,890,000 円</li> <li>共同研究負担金 1,500,000 円</li> </ul>
参加人数	参加者 約 656 人 (見込) 前年度からの継続参加 500 人 継続割合 90%以上	参加者 約 500 人 (見込) 前年度からの継続参加 400 人 継続者割合 90%以上
期 間	令和 2 年 8 月～令和 3 年 3 月	令和元年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	保健センターが中心となり関係機関・団体等と連携し事業を実施。 <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関等： 東京都健康長寿医療センター研究所 大東文化大学、日本医療科学大学</li> <li>関係団体等： 健康ウォーカーウォーキング部 50 人 AAA トレーニングメイト 20 人 スーパー健康長寿サポーター 5 人 鳩山町スポーツ推進委員 16 人</li> </ul>	保健センターが中心となり関係機関・団体等と連携し事業を実施。 <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関等： 東京都健康長寿医療センター研究所 大東文化大学、武蔵丘短期大学 女子栄養大学</li> <li>関係団体等： 健康ウォーカーウォーキング部 20 人 AAA トレーニングメイト 20 人 食生活改善推進員 28 人</li> </ul>
【参考】 マイレージ 参加者数	409 人 (令和 2 年 10 月末)	391 人 (令和元年 10 月末)

(イ) 鳩山町健康・スポーツラボ開設 (令和 2 年 4 月)

これまで 10 年以上にわたり、町の健康づくり事業等に協力いただいている大東文化大学スポーツ・健康科学部内に鳩山町健康・スポーツラボ(鳩山町健康推進室)を開設し、大学と町の連携事業を共同研究に発展させて取り組んでいく拠点とした。ここで事業の企画、実施、検証までを町と共同で行う。

(ウ) 「健康長寿のまち はとやま みなさまの健康を応援する情報冊子」を全戸配布

(令和 2 年 6 月)

緊急事態宣言やステイホームなどの異常事態が続く毎日に、町民の身体及びこころの健康を守るための情報冊子を保健センターと地域包括支援センターが共同で作成、全世帯に配布した。

内容は右の枠内にあるメニューで、「新しい生活様式」の中でも「栄養」及び「運動」を取り入れ、できるだけストレスを軽減しながら過ごして欲しいという願いを込めた。

頁数：11 ページ 発行部数：6,000 冊

★保健センターからのお知らせ

- ・国が推奨する「新しい生活様式」の実践例
- ・子育て中の皆さまへ
- ・hatocook (鳩山町レシピページ)  
おうちで食べよう③「白身魚の野菜甘酢あんかけ」  
密を避けて蜜で作るおうちスイーツ  
「ミルク寒天ゼリー白蜜添え」
- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
- ・町の相談窓口と快眠のコツ

★地域包括支援センターからのお知らせ

- ・地域健康教室からのお知らせ
- ・感染症に負けない！8つのミッション (在宅時の健康生活応援チェック表)

(エ) 民間企業等の動画やアプリを活用した普及啓発 (令和 2 年 7 月)

埼玉県との「健康増進に関する連携協定」に基づき県内市町村の健康づくり事業への支援に取り組む大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部大宮支店及び日本スポーツ協会の協力の下、これらの企業等が作成・開発した動画やアプリを町ホームページに掲載し、コロナ禍や熱中症の危険性が高まる時期の運動や食育・食生活改善等、健康づくりに関するお役立ち情報の普及啓発を行った。

① 啓発動画「スポーツ活動中の熱中症予防」の紹介

スポーツ活動中に潜む熱中症の危険性やその予防・対処を分かりやすく学べる啓発動画として紹介。本動画は「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」に基づき作成されている。

② 食育アプリ「Sketch cook (スケッチクック)」の紹介

おうち時間に楽しく実践できる食育アプリとして紹介。描いた絵が料理として変身するだけでなく、その料理と一緒に食べると栄養バランスを補完できる食べ合わせの良いメニューが提案される等、栄養改善も図ることができる。

(オ) 運動促進実行委員会の設立 (令和 2 年 8 月)

今回の事業は、毎回自発的に参加する「アクティブ層」だけを対象とするのではなく「非アクティブ層」「無関心層」にもアプローチすることから、行政と関係団体、有識



## 様式 1

者が一体となり企画、実施そして効果検証までを行うことで効率的な取り組みを目指し、連携・協働体制を強化するため関係者で構成される実行委員会を設立した。委員会事務局は政策財政課、地域包括支援センター、保健センター、教育委員会生涯スポーツ担当の4課で構成し、委員会や事業の運営に係る庁内連携を図る。委員等：22人

### (カ) 鳩山町健康マイレージ事業「健寿ウォーカー始動！」（令和2年8月）

緊急事態宣言がなされた後、ウォーキングに取り組むことができない時期が続いたが、国の「新しい生活様式」が発出され、感染予防に気を付けながら健寿ウォーカーの活動を再開。保健センターでは、人通りの少ないおすすめコースや感染対策のポイントなどを記載した「健寿ウォーカー通信」の発行や、県コバトンマイレージ事業の情報提供などを積極的に行い、ウォーキング参加者の途中脱落が無いよう支援した。

参加者：400人

### (キ) 「今よりプラス1,000歩」運動の推奨（通年）

新型コロナウイルス感染予防対策に十分注意した上で、なるべく人の少ない場所及び時間帯でのウォーキングを推奨し、閉じこもりの予防啓発に努めた。また、目標を持って取り組めるよう歩数マップを配布した。

配布数：400部

### (ク) 健寿測定会<sup>秋</sup>（令和2年9月）

事業の効果検証を行う上で必要なベースライン値を取るための初回測定を、大東文化大学の協力のもと実施した。実施には9月24日、25日、26日、27日の4日間を使い、1時間当たり20人定員として密を防ぐとともに、十分な換気、1計測ごとに機材等の消毒を行うなど、感染予防対策を徹底した。

参加者：143人

#### ① 体力測定（12項目）

2ステップテスト、開眼片足立ち時間、座位ステッピングテスト、タイムドアップ&ゴーテスト、5m通常・最大歩行時間、長座体前屈、握力、広背筋テスト、大腿四頭筋（外内側広筋）筋力測定、大腿囲・下腿囲・呼息時腹囲測定、姿勢検査、膝関節エコー検査

#### ② 健康度・生活習慣検査（アンケート式2種類）

QOL調査及び運動セルフエフィカシー・継続意欲等調査

DIHAL2（ダイハル・ツウ）健康度・生活習慣診断検査

当日測定終了時には、測定値からみた簡易診断結果を大東文化大学教授から個別説明。

### (ケ) 健康個人カルテ及びエクササイズプランの作成（令和2年10月）

健寿測定会<sup>秋</sup>の結果から、参加者一人ひとりに健康個人カルテ及びエクササイズプランを作成し渡した。作成には、大東文化大学スポーツ・健康科学部 鈴木 明学部長、高橋 進教授を中心に、同学部の学生が携わり、カルテの結果から「非アクティブ層」「無関心層」に該当した参加者には「健康管理サポート・エクササイズ事業」を紹介。「食」「集い」「趣味」の3つのテーマから好きなものを選び、それぞれの活動場所で無理のない軽い運動から開始してもらった。

参加者：156人

## 様式 1

### (コ) 健康管理サポート・エクササイズ事業（令和2年11月～令和3年1月）

「〇〇〇+運動」というコンセプトで、運動以外の活動の場を活用し大東文化大学スポーツ・健康科学部の学生の指導により体操を実施する。

#### ① 「食と運動」事業

鳩山町コミュニティ・マルシェ内「まちおこしカフェ」でのランチタイムを利用して実施。 参加者(概数)：15人



#### ② 「集いと運動」事業

ニュータウンふくしプラザ等の常設サロン会場や、園芸活動を楽しむ健康長寿とお花畑プロジェクト活動の場での実施。 参加者(概数)：36人



#### ③ 「趣味と運動」事業

鳩山町コミュニティ・マルシェで開催する語学講座や、ニュータウンふくしプラザ「楽々サロン会」等での製作(手工芸)活動、町内各地で開催されているサークル活動などの場を利用して実施。 参加者(概数)：28人



### (サ) おうち de トレーニング～かんたん！みんなで！けんこうに！（令和2年11月）

感染予防のため外出を自粛している方も多く、ウォーキングや屋外での運動が今まで通りできず運動不足になってしまうことが懸念される。運動不足は体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下(フレイルやロコモティブシンドローム)リスクを高めることから自宅でできるトレーニングについて実演を含めた講習会を実施した。 講師：県民健康福祉村 健康運動指導士 西沢敬二氏 参加者：53人



### (シ) AAA トレーニング教室（令和2年11月～令和3年1月）

大東文化大学連携事業として平成20年度より実施している教室で、町多世代活動交流センター1階にある健康づくりトレーニング室において、油圧式トレーニングマシンによる筋力トレーニングを行うもの。得られる効果が高まることから『鳩山モデル』ではウォーキングと併せて筋力トレーニングを行うことを推奨している。そのため、自宅で行う筋力トレーニングのために、セラバンドを活用したトレーニングプログラムを指導、参加者にはセラバンド1本と自宅用トレーニング資料を配布し、継続して取り組めるよう支援した。今回は11月から1月までの3か月間、週1～2回の実施による効果を見ていく。 講師：大東文化大学 只隈伸也教授、勝又宏教授 参加者：30人



### (ス) AAA トレーニングメイト養成講座（令和2年11月）

「AAA トレーニング教室」修了生を対象に、一般町民に対し筋力トレーニングのコツを教える「メイト」を育成。教室参加を経ないと利用できなかった事業を一部開放型とし、ウォーキングと併せて筋力向上に取り組める場を提供する。

講師：大東文化大学 只隈伸也教授、勝又宏教授 養成者数：20人

## 様式 1

### (セ) はとやまウォーキング (令和 2 年 12 月)

参加者からの意見を参考に、無理なくのんびりと散歩のようにウォーキングを楽しむ「ゆっくりコース(約 2 ㎞)」と、日頃のウォーキングの成果を競う「健脚コース(約 8 ㎞)」の 2 コースを設定、それぞれのペースで楽しめるウォーキング大会を鳩山町スポーツ推進委員の協力のもと開催。ゆっくりコースでは、途中にかご作り体験を取り入れ満足感を得てもらう工夫を行い、健脚コースでは指導者のペースにチャレンジした。



講師：大東文化大学 只隈 伸也教授 参加者数：ゆっくり 25 人・健脚 52 人 計 77 人

### (ソ) 「シニア世代の健康長寿に向けた実態調査」 (令和 2 年 12 月)

平成 29 年に実施した同調査の追跡調査で、要介護認定者を除く 65 歳以上全員に対し、身体的状況、日常生活の状況、社会参加、食生活、地域に対する評価、心理・精神的健康、地域の事業やグループ活動への参加等について、記名式で調査する。その結果から「非アクティブ層」及び「無関心層」を拾い出し、町事業への効果的アプローチを探る。 調査対象数：5,439 人 調査回収数：4,249 件 (R2.12.22 時点)

### (タ) 保健・医療・介護情報を活用した地域診断及び医療費分析 (令和 3 年 1 月)

東京都健康長寿医療センター研究所に委託し、国保データベースシステム等の保健・医療・介護情報を活用した地域診断及び医療費分析を行うとともに、その結果から明らかになった町の健康課題に基づく保健事業や対象者と通いの場等の社会資源とのマッチングを企画し実施する。

### (チ) 健寿測定会<sup>春</sup> (令和 3 年 1 月)

事業の効果測定として、9 月に実施した健寿測定会<sup>秋</sup>と同項目を 1 月 21 日・22 日で測定する。また、次年度に向け新規参加者を増やす足掛かりとして、定員の 30%を新規枠として確保、1 月 7 日から一般町民の申し込みを開始する。 定員：200 人

### (ツ) 記録の集計・分析 (令和 3 年 1 月)

健寿測定会<sup>秋</sup>及び<sup>春</sup>の 2 回の測定等結果から、参加者個人の身体機能及び体力について、向上傾向にあるかどうかを評価する。集計・分析は鳩山町健康・スポーツラボにおいて大東文化大学 高橋 進 教授を中心に保健センター職員で実施する。

今回の参加者については、その約 6 割が「非アクティブ層」及び「無関心層」で構成されており、さらにコロナ禍により体力、筋力及び気力の低下が著しいと考えられ、分析についても他の継続参加者との単なる比較ではなく、これまで実施してきた健康づくり事業における体力測定等のデータも参考に、信頼区間・有意差を考慮した上で、同年代同性等対照群との比較検証を実施する。

### (テ) ウォーキング事業特別講演の開催 (令和 3 年 1 月)

日本医療科学大学 鈴木 研太准教授と町との共同研究において、毎日のウォーキングに脳を活性化させる効果があることが簡易脳機能評価を通して分かった。これ

## 様式 1

までの取り組みで、参加者も身体等への効果は既に知っているが、新たな情報を加えることでさらに継続意欲を向上させることを目的として講演会を開催する。

定員：午前の部 50人 午後の部 50人 計 100人

### (ト) バランス栄養レシピ紹介動画の作成（令和3年2月）

自宅で簡単に作れるバランス栄養レシピ紹介動画を作成し、町ホームページ及び YouTube チャンネルの hatocook(ハトクック)コーナーで配信する。新型コロナウイルス感染拡大の影響で“自宅でご飯”が定着してきている中、毎日の食事の参考として栄養バランスも考えたレシピを管理栄養士の調理を交えて紹介していく。ウォーキングに取り組む中で、栄養バランスのとれた食生活も忘れずに心掛けていくよう事業参加者への啓発も行う。

### (ナ) ご自宅運動促進動画の作成（令和3年2月）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控える場合にも自宅で好きな時に運動に取り組めるよう動画を作成し、町のホームページ及び YouTube チャンネルで配信するほか、DVDを作成して事業参加者に配布する。テーマは「お一人様でも効く体操」で、ストレッチを中心に自宅で行う体操、運動を紹介。また、事業参加者には3月に開催する「事業結果説明会」において1枚ずつ配布し、運動の継続を促す。

DVD作成：200枚

### (ニ) 参加者へのフィードバック「事業結果説明会」（令和3年3月）

事業結果説明会を開催し、分析結果に基づく参加者全体の傾向と今後の対策について大東文化大学 スポーツ・健康科学部 高橋 進教授から説明いただく。また、個別記録分析表を作成し参加者へ配布。事業結果は、広報はとやま及び町ホームページで公表するほか、大学から研究成果を専門学会において発表予定。参加数：200人

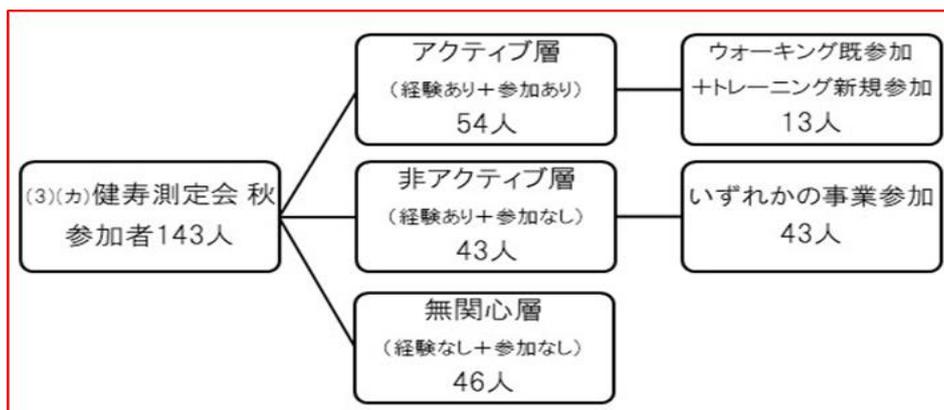
## (4) 事業効果

年度当初より新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、予定通り進まないことも多い中、可能な限りの事業を実施するとともに、効果検証も試みた。効果検証に当たっては、連携大学や研究機関の協力の下、健診結果や国保データベースシステム等を活用し、保健センター職員が実施した。

### (ア) 参加者の状況

事業の目標として掲げていた「無関心層」の実情を積極的に把握すること、「アクティブ層」は現状を超えた取り組み、「非アクティブ層」は町の支援強化により取り組みの継続推進、「無関心層」は町事業への参加については概ね達成した。

「アクティブ層」では、ウォーキング事業のみに参加していた人が筋力トレーニング事業にも参加。また、「非アクティブ層」及び「無関心層」では、健康管理サポート・エクササイズ事業を中心に参加がみられた。参加者数：143人中 102人



(イ) 生活習慣病の予防効果

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、単独での血液検査は行わず、特定健診等の血液検査結果を用いて効果を見ることとした。当初予定した集団健診(5月・9月)のうち5月は中止となり、その代替として11月に実施した。このため、国保連合会からの結果データについて9月分は受領しているが11月分は約3か月後となる見込みから、最終的な血液検査による検証は年度末までに実施する。

なお、参考までに、国保データヘルス計画策定時の地区分析結果から、HbA1c、最高血圧、最低血圧が町内全地区において悪化傾向であることが分かっているが、ウォーキング事業参加者においては、令和元年度の検証結果から「基準値内へ改善」又は「基準値は超えてはいるが改善傾向にある」者が、中性脂肪(71.4%)、LDLコレステロール(64%)、HDLコレステロール(100%)、HbA1c(52%)、収縮期血圧(84.2%)、拡張期血圧(100%)に見られ、一定の効果が実証されている。身体状況は長い年月の生活習慣に起因することが多いため、生活習慣の改善を継続的に促すことで将来的な重大疾患の抑制となる。

(ウ) 鳩山町にとっての効果

『鳩山モデル』のうち、特にウォーキング事業参加者については、身体機能及び体力の評価とあわせ医療費抑制効果についても保健センター職員により分析を行ってきた。平成27年度～平成30年度までの5年間、参加者と対象群の1人当たり月額国保医療費を比較したところ、事業参加者が12,196円低い結果となっている。

また、今回は国保データベースシステムにより令和元年度の事業新規参加者について前年度との比較を算出したところ、事業参加者が26,236円低い結果となった。

	対象者数	平成30年度	令和元年度
(参加者) 一人当たり国保医療費	147人	261,817円	239,973円
(町全体) 一人当たり国保医療費	3,428人	262,377円	266,209円

\* 平均値±1.96SE(95%信頼区間)

なお、今年度は東京都健康長寿医療センター研究所の協力により、保健センターにおいて国保データベースシステムからの情報を基にした町全体の地域診断と医療費分析を行う。その結果及び既存の調査データ分析結果を踏まえ、次年度以降に向けたポピュレーションアプローチの方法について検討、決定する。

## 様式 1

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 町民組織と協働で実施した

「非アクティブ層」「無関心層」にもアプローチすることから、行政と関係団体が一体となり進めていく体制(運動促進実行委員会)を整備し、定期的に会議を開催することで情報共有を図り、事業の進捗を確認、町民目線からの改善策等を話し合い進めることができた。

#### (イ) 町民悉皆調査結果に基づく目標設定及び結果の見える化

町民の現状を知ることで、取り組みによる個人的効果及び町全体の変化を意識しながら参加してもらい、参加者全員で鳩山町の健康度を向上させていくという共通の期待により士気が高まった。

#### (ウ) 学識経験者の知見を活用したこと

本事業では、大東文化大学 スポーツ・健康科学部と連携し、これまでの事業に多く見られた「アクティブ層」だけでなく、「非アクティブ層」「無関心層」への介入を試みた。そして、対象者の運動の習慣化を促進し、生活習慣病などの改善・重症化予防を図り、介護予防に繋げていくために、まずは町内で行われている運動教室やサロン事業などへの参加に繋げることを目標に進めてきた。また、同大学スポーツ・健康科学部学生の事業への協力により、町は関係人口を増やすこともできた。これらを基盤として、次年度以降も連携し事業を展開していきたい。

#### (エ) スーパー健康長寿サポーターの協力による「まちなか健康講座」

毎年、健康長寿サポーター養成を行っているが、今年は定員を削減した事業が続いており、大人数の養成ができないため、通信による養成講座も併せて実施した。また、スーパー健康長寿サポーターが講師となり開催した「まちなか健康講座」においてもサポーター養成講座を実施した。 養成人数：40人

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 特定健診は、事業効果を映す鏡！これまで以上に受診勧奨を強化する

若い世代の生活習慣病予防や壮中年期からのフレイル予防など、町では様々な事業を実施しているが、それらの効果を見るための手段のひとつが特定健診である。町民は、事業に参加するだけでなく、自分自身のボディメンテナンスであることを理解して特定健診等を受診するよう強く勧めていきたい。

次年度も、血液検査単独実施は難しいと想定されることから、特定健診等の基本項目にある血液検査の結果を活用して、生活習慣病予防事業の効果検証や、プレフレイルの早期発見に繋げたい。そのため「推定1日食塩摂取量検査」をオプションとして実施するほか、定員を1/3にした「安心空間 集団健診」をPRし受診者増を図る。

## 様式 1

### (イ) 町民にやさしい健康づくりを展開

今回の事業では、初めて町民を、運動など健康づくりへの意欲・関心が高い「アクティブ層」、健康づくりへの興味はあるが少し筋力・体力の低下が気になる「非アクティブ層」、健康づくりに全く関心が無く町の事業にも参加経験のない「無関心層」の3つに分類(いずれも要介護認定者を除く)して実施したが、やはり「非アクティブ層」と「無関心層」を参加に促すには、様々な方面からのきめ細やかなアプローチが必要であると認識した。また、何より新型コロナウイルス感染症への不安が大きく、例え「アクティブ層」であっても、以前のように事業に参加する気持ちになれないのが現状である。しかし、健康づくりは、町民の参加があって初めて成立することになり、これからも引き続き効果的な取り組みを模索するとともに、より多くの町民が安心して参加できる環境整備に努めたい。

### (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	19.12 歳	1 位	21.27 歳	2 位
H30	18.88 歳	1 位	21.18 歳	3 位

※ 総合的評価については、国保連合会から特定健診 11 月分のデータ受領及び 1 月 21 日・22 日の効果測定結果が揃い次第分析を進め、3 月の結果説明会までに終了する予定です。