

健康長寿に係るイチオシ事業 上里町 かみさと「たまる健★幸マイレージ」2020

(1) 事業概要

上里町では、健康増進の機運を町全体で盛り上げ、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざし、「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」を理念とする『上里町健康づくり推進総合計画』を平成27年度に策定した。

計画推進の一環として、平成28～30年度に健康長寿埼玉モデル事業（以下埼玉モデル事業）の『健康長寿埼玉プロジェクト毎日1万歩運動』に参加し、ウォーキングをメインテーマに様々な関係者と連携しながら事業を展開した。

このような取り組みをより多くの町民に普及させるため、埼玉モデル事業3年間の総まとめとして、リーフレット「健幸づくり虎の巻」を作成した。今後はこのリーフレットを教材として教室で活用し、健康づくりを啓発していくことを計画している。

さらに、埼玉モデル事業の取り組みと従来から実施していた「上里町いきいきスタンプラリー」を融合させ、若年層から高齢者まで幅広く気軽に参加でき、楽しみながら健康づくりができる仕組みを導入した。

(2) 契機

(ア) 多くの住民に参加してもらえる健康づくりの必要性

健康づくり事業は、平日の昼間などに実施することが多く、参加しやすい年代が同じで偏ってしまうという課題がある。幅広い年齢層および健康づくりへの関心が低い方にも、興味を持ってもらい、楽しみながら参加してもらえる事業展開を検討する必要がある。

(イ) 埼玉モデル事業終了後の健康づくり事業の展開

埼玉モデル事業でウォーキングの推奨をしてきたが、3年間の事業分析から歩数にこだわるだけだと介護予防にはつながらないことが示唆された。筋力トレーニングや栄養バランスのよい食事の摂り方についての正しい知識をもっと広めていかなければならない。

また、体調や年齢等でウォーキングを推奨できない方がいるため、ウォーキングだけに特化しない方法で ICT を活用し、継続的に健康づくりができる仕組みが切望されている。



※健幸づくり虎の巻リーフレット



※IC カードと専用タブレット



※スマホアプリ画面

様式 1

(3) 内容

事業名	かみさと「たまる健★幸マイレージ」	
事業開始	令和元年10月1日～	
事業概要	対象事業への参加やウォーキングの歩数がポイントカード（ICカード）やスマートフォンに健幸ポイントとして付与され、たまったポイント数に応じた上里町共通商品券と交換できる事業。 1つの健康行動がきっかけとなり、楽しみながらちょっとお得に健康づくりができる仕組みをつくる。 埼玉モデル事業の効果検証は、対象事業などで実施していく。	
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	毎日一万歩運動	
対象者	20歳以上の上里町民	
予 算	令和2年度	【参考】令和元年度
	5,243千円 ・講師謝金 95千円 ・委託料 564千円 ・使用料及び賃借料 3,663千円 ・需用費 676千円 ・負担金 245千円	6,448千円 ・講師謝金 95千円 ・委託料 2,324千円 ・使用料及び賃借料 2,610千円 ・需用費 478千円 ・備品購入費 495千円 ・役務費 203千円 ・負担金 245千円 ※埼玉県ふるさと創造資金を活用
参加人数	783人 ・このうち埼玉モデル事業からの継続者149人 ・継続率(埼玉モデル事業参加者のみの比較)92.5%	594人 ・このうち、埼玉モデル事業からの継続者161人
期 間	令和2年5月～3年3月	令和元年10月～令和2年3月
実施体制	日本女子体育大学、(株)タニタヘルスリンク、フェリカポケットマーケティング(株)、高齢者いきいき課、生涯学習課、健康保険課	日本女子体育大学、(株)タニタヘルスリンク、フェリカポケットマーケティング(株)、高齢者いきいき課、生涯学習課、産業振興課、健康保険課

(ア) 事業の周知・啓発（令和2年5月）

広報かみさと5月号や事業チラシなどで開始時期などを周知し、公共施設等には、ポスターを掲示した。

さらに、事業実施場所が目立つよう、のぼり旗も作成した。



様式 1

(イ) 参加者の募集（令和2年5月～）

広報誌等で参加者の募集を行った。

ICカード申込みは、保健センターへ来所、スマートフォン参加は、チラシなどからQRコードを読み取って、専用アプリの登録を行ってもらう。スマートフォン参加においては、登録が簡単に行えるようになった。

(ウ) 令和元年度の健幸ポイント交換会開催（令和2年6月）

令和元年度の健幸ポイントを集計し、5月中に参加者に獲得ポイントおよび500ポイント以上ある方には、ポイント交換会の日程をお知らせした。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、交換日程を長く設け、来所する日時を指定し、密にならないよう配慮した。



※ポイント交換会の様子

(エ) 健★幸マイレージ事業開始（令和2年5月）

5月の対象事業より、ポイント付与開始。昨年度より、付与ポイントを見直し、最大5,000ポイントまで交換できるようにした。

○対象事業への参加

健康保険課、高齢者いきいき課、生涯学習課の3課で実施している健康づくり関係の事業を対象事業とした。

事業項目	対象事業（令和2年度実施）	付与ポイント （1事業あたり）
健康診査 ポイント	特定健康診査等・人間ドック・職場健診のいずれかひとつを受診された場合は、健診結果等を提出してください。 ※健康診査に限ります。（医療機関での血液検査のみの実施は対象外）	500 ポイント
検診ポイント	胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診 ※個別検診は、検診結果等を提出してください。	300 ポイント
各種教室・ イベント ポイント	ロコモ予防塾・糖尿病予防教室・食事教室・がん予防教室 特定保健指導・特定健診結果説明会・からだ改革塾 * 元気ちよっくらサポーター養成講座（修了した方のみ） * 元気ちよっくらサポーターフォローアップ講座 * 認知症サポーター養成講座 * 認知症サポーターステップアップ講座（修了した方のみ） * 成年後見制度に関する講座 # 元旦歩け走ろう会 # ハイキング教室 # スポーツ教室 # 歩け歩け運動 # 乾武マラソン大会 など	100 ポイント

※無印は健康保険課、*印は高齢者いきいき課、#印は生涯学習課の事業です。

※上記対象事業の健診データ等を事業効果検証の目的で使用させていただくことがあります。

※事業の詳細や開催の可否については、広報誌、ホームページなどでお知らせしますので、必ずご確認ください。

からだ改革塾では、リーフレット「健幸づくり虎の巻」を教材に、筋力トレーニングや栄養バランスのよい食事についての教室を実施する。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、教室やイベントに関しては、中止となったものが多かった。

様式 1

○歩数ポイント

5月1日から歩数データの集計開始。埼玉モデル事業から引き続き活動量計で参加している方、およびスマートフォンアプリをダウンロードした方が対象。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業ともデータ連携を実施する。

1日累計歩数	1日付与ポイント	1日累計歩数	1日付与ポイント
2,000～3,999	1	6,000～7,999	3
4,000～5,999	2	8,000～	4

○私の健康取り組みシートへの記録

全戸配布したチラシ（裏面）および町ホームページよりダウンロードし、健康の目標をたてて、取り組んだ日にちを記録する。（1日＝1ポイント、最大300日分）

スマートフォン参加者においては、アプリ内に体重登録をすることで、1日1ポイントが付与される。（取り組みシートと合わせて、最大300ポイントまで）

コロナ禍で対象事業の中止や運動する機会が減ったことにより、フレイルなどのリスクが懸念されたため、広報6月号でこのシートを利用して家庭で健康づくりに取り組むことをお勧めした。

★記入シート：目標（なるべく具体的に設定）と実践できた日にちを記入してください。

私の目標	【記入例】・・・毎朝ラジオ体操をする、夜8時以降に食事をとらない、スクワット20回以上/日、禁煙する											
	日にち		日にち		日にち		日にち		日にち		日にち	
1	/	26	/	51	/	76	/	101	/	126	/	
2	/	27	/	52	/	77	/	102	/	127	/	
3	/	28	/	53	/	78	/	103	/	128	/	
4	/	29	/	54	/	79	/	104	/	129	/	
5	/	30	/	55	/	80	/	105	/	130	/	
6	/	31	/	56	/	81	/	106	/	131	/	
7	/	32	/	57	/	82	/	107	/	132	/	
8	/	33	/	58	/	83	/	108	/	133	/	
9	/	34	/	59	/	84	/	109	/	134	/	
10	/	35	/	60	/	85	/	110	/	135	/	
11	/	36	/	61	/	86	/	111	/	136	/	
12	/	37	/	62	/	87	/	112	/	137	/	
13	/	38	/	63	/	88	/	113	/	138	/	
14	/	39	/	64	/	89	/	114	/	139	/	
15	/	40	/	65	/	90	/	115	/	140	/	
16	/	41	/	66	/	91	/	116	/	141	/	
17	/	42	/	67	/	92	/	117	/	142	/	
18	/	43	/	68	/	93	/	118	/	143	/	
19	/	44	/	69	/	94	/	119	/	144	/	
20	/	45	/	70	/	95	/	120	/	145	/	
21	/	46	/	71	/	96	/	121	/	146	/	
22	/	47	/	72	/	97	/	122	/	147	/	
23	/	48	/	73	/	98	/	123	/	148	/	
24	/	49	/	74	/	99	/	124	/	149	/	
25	/	50	/	75	/	100	/	125	/	150	/	
25ポイント到達		50ポイント到達		75ポイント到達		100ポイント到達		125ポイント到達		150ポイント到達		

様式 1

(オ) 日本女子体育大学と連携事業「からだ改革塾」(令和2年11月～令和3年1月)

コロナウイルス感染症拡大予防の観点から健康教室の実施方法を検討し、運動方法を動画で作成し、DVDを配布することとした。「お家で筋力アッププログラム」として、埼玉モデル参加者のうち希望者を募り、試験的に実施した。(参加者10名)

1か月間DVD動画を参考に各自家庭で運動を実践し、運動直後に乳製品を摂取してもらう(※信州大学能勢教授らの研究(2017年)を参照)。実施後の取り組みをアンケートに記入する。最後に、日本女子体育大学とオンライン教室を実施し、運動の成果を確認し、最終アンケートなどを提出する。まとめた結果は、卒業研究で発表する予定。

さらに、実施方法を精査した後、より多くの町民にもDVDを配布して周知する予定である。今後は今までのような大人数で集団教室が実施できないことも考えられるため、オンラインや各自が家庭で取り組める方法についても検討していく。

(カ) 体力測定等の実施(令和3年2月)

埼玉モデル事業から引き続き効果を検証するため、体力測定(握力、長座体前屈、開眼片足立ち、2ステップテスト、立ち上がりテストなど)、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率、筋肉量など)、生活習慣アンケートを実施予定。

新型コロナウイルス感染症対策として、受付時間を細かく区切り、体調管理や室内換気、物品の消毒などを行いながら実施する。(2日間で最大100名の予定)

(キ) 体力測定等結果の分析(令和3年2～3月)

日本女子体育大学古泉准教授と共同で体力測定等の記録を集計し、結果について分析をする。埼玉モデル継続参加者の経過と新規参加者との比較分析を実施予定。

(ク) 参加者等へのフィードバック(令和3年3月)

体力測定等の結果を個人へ返却するとともに、教室全体の分析結果を公表する。まとめたものは、町のホームページなどでも公表する予定。

(ケ) 健幸ポイント交換(令和3年6月)

令和3年3月末日までの健幸ポイントを集計し、上里町共通商品券交換日をお知らせする。

(4) 事業効果

(ア) 生活習慣病やフレイルの予防効果

ウォーキングの継続や目標を持って健康づくりに取り組むことで、運動習慣および食生活の改善が図られ、生活習慣病やフレイルの予防効果が期待できると考えられる。

リーフレット『健幸づくり虎の巻』で、ウォーキングは歩数のみでなく緩急つけてテンポにも注意して取り組むことが効果的であることを促しているが、10m歩行速度の改善などから、少しずつ浸透してきていることが伺える。

また、当事業をきっかけに、健(検)診受診へつながっている人もいた。

様式 1

※令和元年度の体力測定参加者 81 名（男性 15 名、女性 66 名）の主な結果

項目	内容
歩数 (平均値)	令和元年度の男性は、日頃からウォーキング習慣がある人が体力測定に参加したと考えられる。(カード参加者除く) 男性 H31 年 4 月 15,675 歩⇒ R 2 年 1 月 16,543 歩 女性 6,472 歩⇒ 5,919 歩
BMI	適正範囲内 (18.5~24.9) の人の割合は、男性が増加していた。 【H30】男性 66.7% 女性 78.9% 【R 1】男性 80% 女性 78.5% ※BMI が 18.5 未満 (やせ) の人の割合は男性 0%、女性 3.1%であった。
血液検査	HDL コレステロール基準値以上 (40mg/dl 以上) の割合は、昨年度と同等。 【H30】男性 100% 女性 97.4% 【R 1】男性 91.7% 女性 100%
体力測定 (平均値)	10m 歩行速度 (速歩き) の平均値は男女とも向上した。 【H30】男性 4.7 秒 女性 5.3 秒 【R 1】男性 3.9 秒 女性 4.5 秒

※【 】内は、参加年度

(イ) 令和元年度『健康に関するアンケート』事業参加前後の比較

かみさと「たまる健★幸マイレージ」事業参加時および年度末 (約半年後) における『健康に関するアンケート』を実施し、集計した。

事業参加時は、申込書と兼ねて簡単なアンケートをとり、回答が得られた人が 507 名 (平均年齢 66.9 歳) だった。年度末は 3 月に参加継続者にアンケートを郵送またはスマートフォンアプリ「カラダライブ」より配信した。回答が得られた人は 341 名 (平均年齢 68.4 歳) であった。

回答者の男女比は、参加時、年度末いずれも男性 3 : 女性 7 であった。

特に、事業への参加前後で「健康のために取り組んでいることがある」と回答した人が、参加時 67% から年度末に 80% と増加した。

年度末のアンケートでは、「取り組んでいる」または「今後取り組む予定」と回答した人に具体的な内容を聞いた。

ウォーキングがもっとも多く、次いで野菜をたくさん摂ることを上げている人が多かった。健 (検) 診と回答した人も 3 番目に高かったので、今後の健 (検) 診受診率に反映されることを期待したい。

(ウ) 参加者の増加 (R2 年度健★幸マイレージ事業)

手軽でお得なため、参加登録者が増えている。

令和元年度末 594 人 ⇒ 令和 2 年 12 月 18 日現在 783 人

※令和元年度の後半の対象事業の教室は、参加者が増加した。

例) 糖尿病予防教室参加実人数 H30 47 人 ⇒ R1 71 人

様式 1

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 埼玉モデル事業参加継続者のモチベーション維持への工夫

埼玉モデル事業参加者には、埼玉県コバトン健康マイレージ事業の抽選時期や教室等のお知らせのため、「とくとく通信」を送付した。

引き続き、「歩数ランキング」、「月間チャレンジウォーキング」や「今月のピタリ賞」の掲示も行っており、ウォーキング継続のモチベーションにつながっている。これらの掲示は、対象者以外にも周知されているため、間接的に健康づくり意識づけにもなっている。

(イ) ICT技術の活用

歩数データ等の収集や集計が簡単にできる。参加者も自分のデータを専用サイトやスマートフォンアプリにおいていつでも確認できる。

ICカードやスマートフォンアプリを用いてポイントの管理ができるようになった。獲得ポイントの確認は、スマートフォンアプリや保健センターに設置してあるタブレットにより、随時履歴確認ができる。

令和2年度より、スマートフォンアプリ参加者において、毎日歩数ポイントが反映できるようになり、運動継続の励みになっている。スクワットなどの筋力トレーニングのカウントや食事記録もできるよう改善されたため、コロナ禍の個人の取り組みをバックアップするツールとしても期待できる。

(ウ) 学識経験者や民間業者の知見を活用したこと

対象事業の実施にあたっては、日本女子体育大学古泉准教授と定期的に打合せを行い、助言を得ながら実施した。

歩数や健幸ポイントの管理については、(株)タニタヘルスリンクおよびフェリカポケットマーケティング(株)のサポートにより、円滑に対応できている。

体力測定や生活習慣アンケート調査結果については、個人結果を返却するとともに古泉准教授が参加者全体の分析結果をまとめたものも配布する予定。

(エ) 健康長寿サポーター養成講座の実施

たまる健★幸マイレージの対象事業となっている。健康づくり全般に関心を持ってもらうため、他の教室と同時開催で実施する予定。

※令和2年11月現在の養成者数 376人

(オ) 検(健)診受診率、教室参加率アップにつなげる

令和2年度からは、特定健診および各種検診の付与ポイントを増加し、受診率向上を期待している。

たまる健★幸マイレージ事業を各種検診や教室時にPRすることで、その日の健幸ポイントだけでなく他の対象事業の予約にもつながっており、相乗効果もみられている。

様式 1

(カ) 気軽にお得に健康づくり

スマートフォンアプリでの参加が容易にできることにより、毎日のウォーキングに健幸ポイントが付与され、お得感がプラスされる。さらに、日頃保健センターを利用しない年齢層にもアプリをとおして事業の PR が同時にでき、健診を受けるなどの健康づくりをはじめのきっかけにつながることを期待される。

20 歳から参加できるため、成人式の記念品と同時に今年度の事業のリーフレット（チラシ）を一緒に配布した。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) たまる健★幸マイレージ事業参加者数のさらなる増加

今年度の事業は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となったものが多かった。周知する場所が設けられず、前半は苦慮したが、健診会場での声かけでは、新規参加者も増加した。まずは当事業を知ってもらい、たくさんの方が気軽に参加できるような周知を心掛けたい。あわせて、健康づくりにつながる対象事業の検討にもついても各課と協力しながら考えていきたい。

(イ) 課題解決のためのプログラムの提供～埼玉モデル事業から新たな時代の上里モデル事業へ～

埼玉モデル事業参加より、今年度末で 5 年を迎える。上里町では体力測定などの結果は著しく向上している結果とはなっていないが、運動や食生活の取り組みを継続させるような仕組みが、人々の行動変容や医療費の削減などにつながっていくことが推察されている。

令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、今までのような教室やイベントがほとんどできない状況であったが、新たな実施方法を検討する良い機会になったとも考えられる。これを機に、参加者が限られるような事業のみでなく、幅広い年代に PR できる方法を模索していきたい。

次年度も日本女子体育大学との包括的連携協定も継続されることから、効果的なプログラムが提供できるよう、さらなる連携を継続して、新たな事業展開を検討していきたい。

(ウ) 食事と運動を組み合わせたプログラムの必要性

令和元年度は栄養バランスに関する調査を食品多様性スコア（東京都健康長寿医療センターの質問様式）を用いて実施した。

男性参加者が少なかったため、推測となるが、女性と比較すると男性の方が多種の食品を摂取している人が少ない可能性があり、また、女性については、肉や魚といったたんぱく質源となる食品を摂取する人が少ない可能性が考えられた。

今回の調査の実施者は、60 歳代以上が 9 割以上のため、ウォーキングや運動を習慣的に実施する際に食事において必要なエネルギーや栄養素を摂取することは、フレイル予防の観点からとても重要である。

今後は、多種の食品を摂取することとウォーキングや運動との関連について検討をすすめていきたい。

図 食品摂取頻度 (女性 n=65)

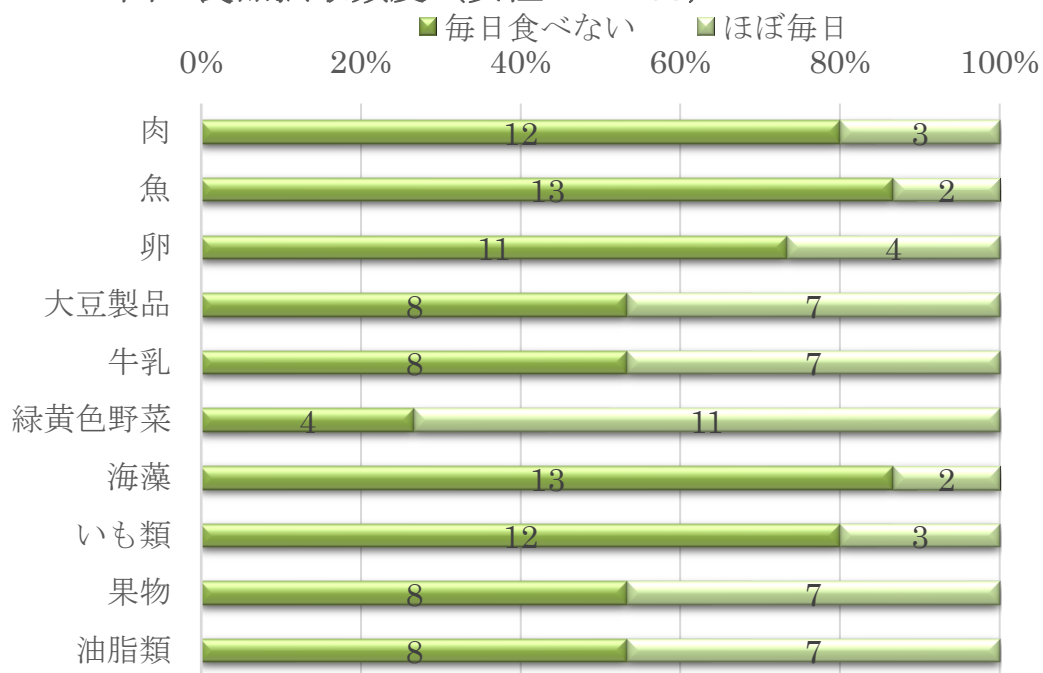
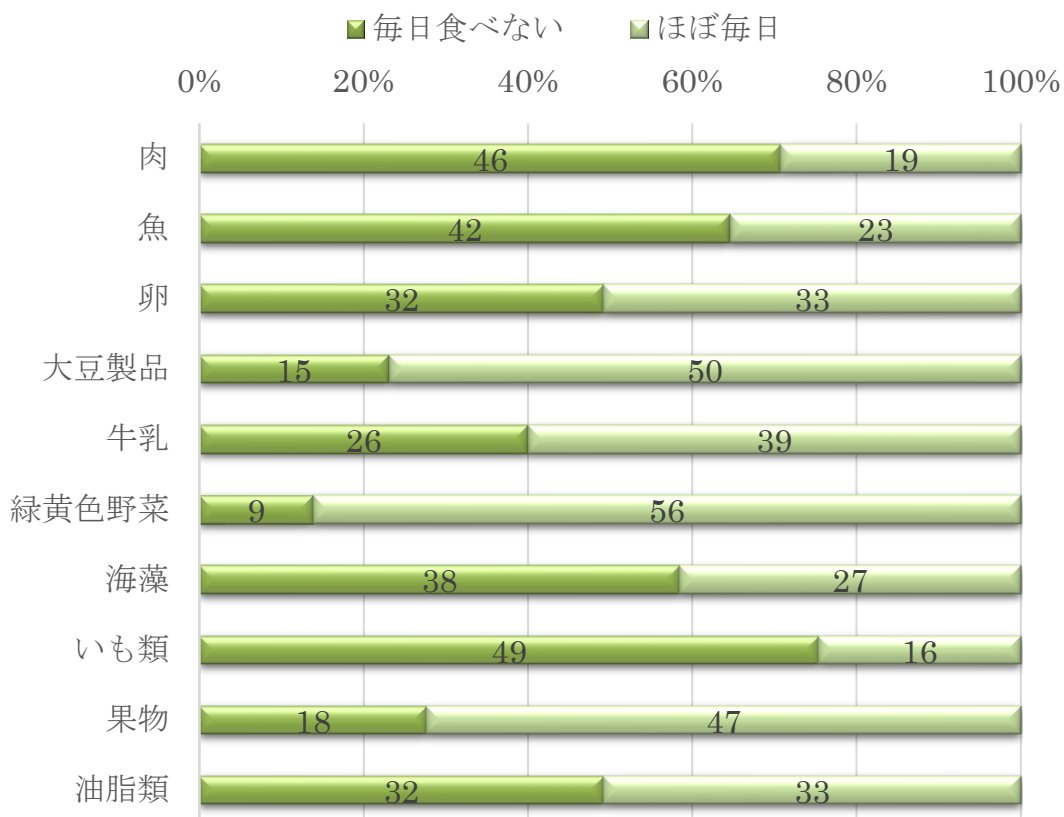


図 食品摂取頻度 (男性 n=15)



様式 1

(エ) 住民主体の自主的な参加

健康づくりのプログラムは、保健センターや大学側が中心となって作成し、実施してきた。

住民自らが教室の内容を検討する「ワークショップ」を取り入れ、主体的に健康づくりについて考える機会を設けることを予定していたが、感染症予防の観点から、今年度は実施できなかった。次年度以降は、教室自体のあり方、実施方法についても模索していきたい。

(7) 健康寿命

埼玉県健康寿命については、数年前まで女性は上位 5 位くらいまで入っていたが、平成 29 年度からは、健康寿命の伸び率が鈍化している。

男性については、昨年度より数値が減少してしまった。

今後は、介護認定率なども参考に原因を検証していきたい。

年度	男	順位	女	順位
H29	17.96 歳	13 位	20.75 歳	12 位
H30	17.69 歳	29 位	20.80 歳	15 位