

健康長寿に係るイチオシ事業 寄居町

～「よりのプラス1000歩運動」で健康づくり～

(1) 事業概要

寄居町は、町民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを応援し、健康長寿の延伸と健康長寿のまちの実現を目指し、平成29年度に寄居町健康長寿計画を策定した。計画では「身体活動・運動」の取り組みとして、毎日運動する人が増加するよう、プラス1000歩運動（埼玉県コバトン健康マイレージ事業）で活動量計を配布しウォーキングの実施を支援している。

本事業は、埼玉県の推奨モデルを活用し、平成27年度から開始した。開始後3年間は埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用し、補助金終了後の平成30年度からは埼玉県コバトン健康マイレージ事業にも参加し、継続的に町事業として実施している。

対象は20歳以上の住民・在勤者としている。参加者は27年度526人、28年度703人、29年度以降も1000人前後を推移している。

また、運動習慣者の増加を目的として「ラジオ体操普及促進事業」を展開している。具体的には、一般財団法人簡易保険加入者協会の健康タウン推進構想によりラジオ体操講習会を平成29年度から実施し、ラジオ体操やみんなの体操の普及啓発を図っている。

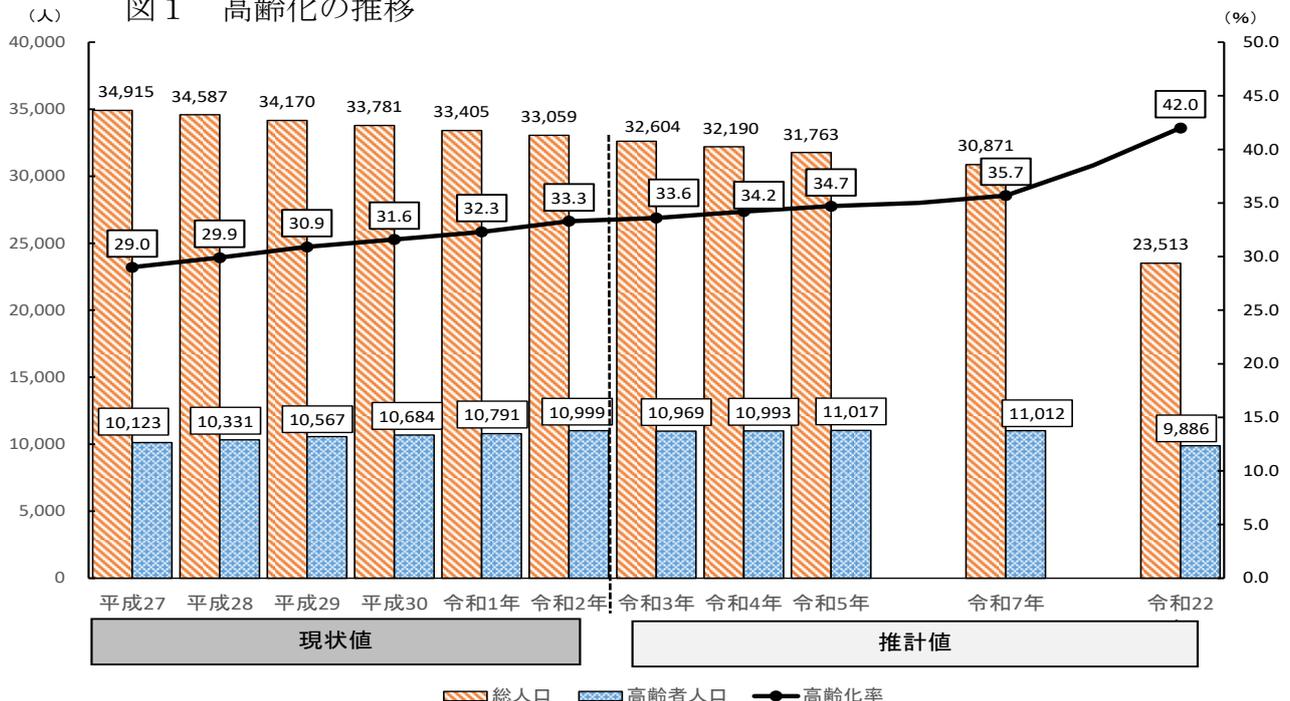
（今年度は新型コロナウイルス感染拡大のため中止。）その他、町保健師が考案した「ふるさと健康体操」を行う健康体操教室では、自主活動ボランティア「よりの健康体操サポーター」の協力のもと実施している。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

当町の高齢化率は年々上昇し、令和2年には34.7%となり、町民の3人に1人が65歳以上の高齢者である。今後も県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想される。

図1 高齢化の推移



様式 1

(イ) 健康長寿の延伸

町では、「健康長寿県下ナンバー1」を目標に掲げている。平成23年の町の65歳健康寿命は男性16.56年、女性19.66年であったが、平成30年度は男性17.25年、女性20.12年と微増傾向ではあるが、未だ県平均より低い数値である。

(ウ) 住民全体で健康づくりを推進する機運の高まり

健康づくりに興味のある町民を対象に、「健康体操サポーター」を養成しており、今年度は健康体操教室の自主活動の運営を主に行い、また各地区での自主的な体操グループの運営も行っている。毎年、新しくサポーター活動を行いたいという方もおり、新規サポーター養成講座とフォローアップ講座を行い健康づくりの知識とスキルを学んでいる。

(3) 内容

事業名	よりのプラス1000歩運動（埼玉県コバトン健康マイレージ事業）
事業開始	平成27年度
事業概要	町内在住・在勤者を対象に、活動量計を無償貸与して1日1,000歩（約10分）多く歩いてもらう事業である。平成28年からICT導入し、読み取り器を町内5か所のほか、団体に参加している小・中学校や企業等には読み取り機を貸与し、働く世代が参加しやすい環境に努めている。
新型コロナウイルス対策	<ul style="list-style-type: none"> ・集団健康教室の開催は中止 ・月2回の応援メールを配信し、がん検診や健康教室の案内、感染症予防などの時事内容を掲載 ・健康チェックコーナーは広報等で周知せず、来庁者へ検温と消毒、3密を避けた感染対策を徹底した上で、測定項目を減らして実施 ・教室等による運動不足解消のため、自宅で簡単にできる運動と脳トレを組み合わせたパンフレット「おうちで出来る！！よりの健康体操」を作成し、毎戸配布した
【参考】推奨プログラム（埼玉モデル）	プラス1000歩運動

	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	3,436千円	3,862千円
参加人数	972人 前年度からの継続参加 938人 継続者割合 96.5%	1,006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	主管課：健康福祉課保健指導班 町民課保険年金班	主管課：健康福祉課保健指導班 町民課保険年金班

様式 1

(ア) 継続参加者への利用環境継続

読み取り機常設 5 台（役場、保健福祉総合センター、図書館、男衾・用土連絡所）のほか、貸し出し用 Wi-Fi 機能付き読み取り機を町立小・中学校や企業等 14 団体に貸し出し、読み取り機移動や設置は町職員が実施した。また、体重・体脂肪・筋肉量等の測定ができる体組成付き読み取り機は、利用頻度の高い役場に設置している。

(イ) 応援メール配信・個人 WEB ページ閲覧

応援メールはがん検診や健康教室の案内、感染症予防など、その時期ならではの内容を配信（月 2 回：15 日、30 日）。また、常時個人用 WEB の閲覧も可能。

(ウ) 参加者の募集（令和 2 年 6 月）

広報よりい、事業の概要等を掲載し、新規参加者の募集を行った。

(エ) 応援レターの送付（令和 2 年 12 月、令和 3 年 3 月予定）

実施期間中 2 回送付する。個人の歩数に合わせて、取り組みへの注意点が記入してある。応援メールや個人 WEB ページが閲覧できない参加者からは好評である。

(オ) 生活習慣予防健康教室の開催

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、例年通りの健康教室の開催が困難であったが、今年度は屋外で人数制限を設けるなどの感染症対策をとりながらノルディックウォーキング教室を実施した。

(カ) コバトン健康マイレージ抽選会への参加（6 月、9 月、12 月、3 月の年 4 回）

よりいプラス 1000 歩運動参加者は埼玉県コバトン健康マイレージ事業にデータ連携として参加している。年 4 回実施する抽選会には事務局に参加者の歩数データを送付し、当選した参加者から喜びの声が聞かれている。

(4) 事業効果

令和 2 年度の検証結果はまだ出ていないことから元年度の結果を報告する。

(ア) 歩数データからみた運動継続の実態

令和元年度参加者の中で、令和元年 8 月から 12 月の 5 か月間、歩数記録があった 501 名（男性 225 人、女性 276 人）を対象とした。参加男女別で見ると、全ての月で男性が女性の平均歩数を上回っていた。また、継続新規別の平均歩数で見ると、8 月は新規参加者が継続者を上回っていたものの、徐々に継続者が歩数を伸ばし、5 か月後の 12 月には継続者が新規参加者を上回る結果となった。

表 2 継続新規別月別平均歩数

年月	継続	新規
令和元年 8 月	5, 678	6, 309
9 月	6, 946	7, 198
10 月	7, 895	6, 560
11 月	7, 520	6, 791
12 月	7, 875	6, 660
平均歩数	7, 183	6, 704

様式 1

(イ) 医療費分析

参加者のうち、寄居町国民健康保険被保険者 157名の平成30年12月～令和元年11月までの外来医療費について分析を行った。
平成27年～平成30年からの継続参加者、令和元年新規参加者いずれにおいても、1人当たりの月別平均医療費は増加となった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者のやる気意識を持続させ、健康づくりの機運を高めることができた

実施期間途中で脱落者を減らす工夫として、参加者のやる気意識を持続させるために、応援レターの送付、応援メールの配信を行った。また、町公式ホームページ内に参加者募集とともに事業の効果について掲載し、事業への意欲を高めた。

(イ) 住民主体で健康づくりを推進する機運の高まり

体操サポーターの養成等を継続して行った。開始当初は、自信が持てずにいた参加者も、数年かけ繰り返し事業での経験や研修を重ねた結果、町の事業協力だけでなく、地域での健康体操を主体的に運営するなど健康づくり活動が増加した。

(ウ) 国保担当との協働

医療費削減や生活習慣病重症化予防の観点から、プラス1000歩だけでなく、健康チェックコーナーなどの保健事業を町民課国保担当と協働した。保健師と事務職員で企画段階から話し合い、共に事業運営することで連携が図れている。

(エ) デジタル巡回ラジオ体操への参加

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった「2020年度巡回ラジオ体操・みんなの体操」の開催予定地であった自治体を対象に、NPO法人全国ラジオ体操連盟、NHK、株式会社かんぼ生命保険と共同で自治体のPRとラジオ体操の動画を撮影し、かんぼ生命ラジオ体操 YouTube チャンネルにて配信された。その内容についてのチラシを応援レターに同封し、自宅でもラジオ体操ができるよう普及に努めた。

(オ) 地域の関係者等との連携

寄居町健康づくり推進協議会（大学教授、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、保健所長など計15人の委員での構成）で例年助言をいただいているが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者数の確保

人口3万3千人の当町で、1,000人程度の参加者と、規模の大きい事業となっている。参加者の多くが65歳以上の高齢者であり、自身の体調や家族の介護等を理由に辞退される方も多い。また、今年度はコロナ禍にあり、教室やイベントも思うようにできず、新規参加者の募集も困難であった。運動を継続的することは、健康長寿を目指すだけでなく、免疫力を高め、感染予防やこころの健康にもつながる等その効果が期待されるため、引き続き新たな参加者の獲得に努める。

(イ) 医療費抑制効果の明確化

参加者及び非参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を算出し、比較検証するようになりたい。

様式 1

(ウ) 活動量計の管理

経年劣化による活動量計の不具合が増加。また、費用徴収が伴う破損・紛失をきっかけに辞退する場合もある。活動量計を活用した事業の魅力をより伝えていく必要がある。

(エ) 参加者のモチベーション維持

新型コロナウイルス感染症拡大から、外出を控えて運動不足とならないよう、活動量計を持つてのウォーキングを推奨しているが、新規参加者や歩数データの伸び悩み、事業辞退の申し出などに課題がある。参加者のモチベーションを維持できるような仕掛けづくりが必要である。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.25歳	51位	20.12歳	54位
H29	17.09歳	55位	20.20歳	43位