

# 令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

鴻巣市

## 1 事業名(タイトル)

目指せ！このす健脚ウォーカー

## 2 事業概要

鴻巣市では、市民がいきいきと健やかで充実した生活が過ごせるよう「健康このす」の実現を基本理念に、平成27年10月に「健康づくり都市」を宣言し、その取組のひとつとして、いつでも、どこでも、だれでも行える「ラジオ体操とウォーキング」といった適度な運動を積極的に推進している。

少子高齢化が進み、本市においては全国と比べ（令和2年度国勢調査と比較）総人口に占める65歳以上の人口は29.9%と1.3%高い状況である。今後も高齢化が進む中で健康寿命の延伸と医療費の抑制に繋がるよう運動、食事面等で健康づくりにおける習慣化を各課と連携して実施している。令和4年度は、高齢化が進む中でいつまでも自立した生活の維持に向けて重要視される、脚の健康の維持・増進を目的に、市民に働きかけをしている。

### ①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」※別紙、参照

(ア) 周知：広報、HP、チラシ・パンフレット、ポスター等

無関心層には、運動を始めるきっかけづくりになるよう、特にアプリでの参加者の増加に向けて、チラシの配布を幅広く実施

(イ) 歩数計の申込み：スポーツ課、総合体育館、コスモスアリーナふきあげの各窓口

(ウ) タブレットリーダー：市内12か所に設置

(エ) スマホポイント：市内10か所に設置（令和4年2月より2か所増加）

(オ) 市独自の参加者アンケート：アンケート結果はHPで掲載中

(カ) 市独自のイベント：健脚ウォーカー応援キャンペーン①61人 ②299人 コバトン健康マイレージのアプリ、歩数計での参加者、新規参加者にインセンティブ付与

(キ) オクトーバーラン&ウォークへの参加：ウォーキングの部 40人、23位/県

(ク) アプリ登録会：市独自 12人（11月時点）、市町村支援（イベント同日開催のイベント終了後）6人

### ②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」※別紙、参照

(ア) 周知：広報、HP、ポスター

(イ) 実施期間：R4年5月からR5年3月まで（8月を除き、月1回の計10回）

(ウ) 対象：30歳から74歳の市民で運動制限がないこと

(エ) 定員：総合体育館、コスモスアリーナふきあげ各会場にて30人

(オ) 内容：筋力低下を防ぐ運動プログラムを実施 ※実施前後に身体・体力測定等実施

(カ) その他：健脚ウォーカーイベント 東京大学名誉教授の講話と日本ウォーキング協会の講師による実技

3 参加者数	5,055 人	備考
--------	---------	----

4 予算	5,235 千円	備考	健康マイレージ事業と体力づくり
------	----------	----	-----------------

### 5 事業効果 等

①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」 ※別紙、参照（別紙P4～8）  
 〈医療費の変化について〉参加者かつ国保加入者を対象（15人 内訳男性5人、女性10人）に、令和3年度参加者の実施前後の医療費を確認した。実施後の方が外来11,275円、医科56,429円高かった。t検定において外来0.43、医科0.12と運動と医療費の有用性は認められなかった。しかし、本市の国保加入者との医療費と比べて外来は約69,772円、医科は62,124円ずつ低く、ウォーキングをしている方が医療費が改善している。

埼玉県コバトン健康マイレージも5年を迎え、各継続年数（2年48人、3年120人、4年668人）にて医療費の検証を確認した。継続年数4年は一番医療費が高く、次に2年、3年という結果になった。本来であれば運動の継続年数が長いほど医療費が低くなることが予想されているが対象者の総数に対して継続年数4年は年齢層の高い66～75歳の占める割合が9割と高かったため、上記の結果となったと考えられる。（他66～75歳の人数／総

〈特定検診の結果について〉参加者かつ国保加入者を対象（15人 内訳男性5人、女性10人）に、令和3年度参加者の実施前後の特定検診の結果を確認した。実施前後において、血液検査の結果は基準値内であった。LDLコレステロール及び収縮期血圧については、高コレステロール血症、高血圧の一步手前である人が多くみられ、t検定の有意差は認められなかったが、数値の改善がみられた。（表1）

②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」 ※別紙、参照  
 〈医療費の変化について〉参加者かつ国保加入者を対象に（25人 内訳男性1人女性24人）に、令和3年度参加者の実施前後の医療費の結果を確認した。実施後は医療費（外来・医科）が高くなってしまっているが、全国平均の医療費（外来）と比較して、41,632円低く、県と比較して33,564円低く、鴻巣市（国保加入者で外来）と比較して56,554円低い結果だった。t検定においては医療費（外来）は0.030、医療費（医科）0.104であり、

〈身体測定・体力測定について〉参加者かつ実施前後のデータがあるものを対象（39人女性のみ）に、令和3年度の身体測定・体力測定の結果を確認した。結果の詳細は、別紙を参照。t検定においては体重、BMI、腹囲で0.00、開眼片足立ち（右）、メディオMRで0.01と有意差が認められた。フォローアップ教室では全体の筋肉を動かすストレッチをはじめ、ズンバ等を実施しており、下肢筋力に負荷がかかる動きが多く取り上げられていることが結果につながったと考える。

開眼片足立ちは平衡性を、メディオMRは下肢筋力の強さを示す指標であり、転倒予防にもつながると考える。高齢者の転倒は独立した生活が大きく妨げられる可能性が大きいため、平衡性や下肢筋力を鍛えるため重要である。（表2）

## 6 その他(課題等)

厚生労働省の国民医療費の概況が示すように、医療費は45歳以下と比べて45～64歳で約2倍に、65歳以上になると約6倍近くになる傾向がある。本市は①の事業において、40～65歳未満の参加者12%、②の教室は40～65歳の参加者12.8%と低く、集まる年代は65歳以上が多い状況である。医療費の削減につなげるには、特に65歳未満の人に運動や食事面の支援が重要である。

①の事業においては、新規登録者の獲得に向け、これまでも市民への周知をしている。働いている世代が自身のタイミングで運動がしたくなるような、マイレージのイベントの考案、マイレージの周知の仕方も検討する。②の教室においては65歳未満の集まれる時間帯での教室運営等の見直しや周知する際SNSでの情報発信を検討する。また、本教室において最後に栄養講座を設け運動以外からの支援をしているが、他課の健康相談等の場を紹介して、参加者にとっての多方面から健康づくりの支援ができるよう検討する。

## 7 写真・グラフ等

### ①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」

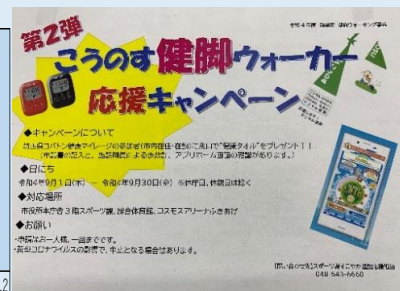
比較年度	性別	BMI	腹囲	赤血球数	空腹時血糖	HbA1c	中性脂肪	HDL	LDL	収縮期血圧	拡張期血圧	AST	ALT	尿酸	血清クレアチニン	eGFR
R2年度 (実施前)	全体	23.12	84.7	459.7	95.6	5.6	112	64.4	124.5	131.9	74.6	24.1	21.7	5.3	0.68	67.2
	男	23.3	86.1	488.6	103.8	5.5	170.8	57	121.8	132.8	78.2	25	22	6	0.91	66.36
	女	22.8	84.1	430.4	101.3	5.8	148.8	64.6	131.6	131.3	73.4	23.5	20.8	4.9	0.63	71.58
R3年度 (実施後)	全体	23.1533	84.4	449.3	97.3	5.7	106.4	62.4	130.6	137.3	76	22.6	19.1	5.3	0.68	66.5
	男	23.5	83.4	487.4	99.8	5.5	162.4	58.6	120.8	135.6	78.8	23	20.2	6.4	0.88	69.82
	女	22.6	85.0	425.3	101.6	5.9	100.8	65.1	138.2	135.3	74	22.2	17.9	4.8	0.66	68.57
増減	全体	0.03333	-0.3	10.4	-1.7	-0.1	5.6	2	-6.1	-5.4	-1.4	1.5	2.6	-0.05	0	0.7
(整数+増)	男	0.2	-2.7	1.2	4	0	8.4	-1.6	1	-2.8	-0.6	2	1.8	-0.4	0.03	-3.46
(マイナス減)	女	-0.2	0.9	5.1	-0.3	-0.1	48	-0.5	-6.6	-4	-0.6	1.3	2.9	0.1	-0.03	3.01

表1 特定検診の結果

### ②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教

測定項目	実施状況	平均値	標準偏差	t検定(両側)	測定項目	実施状況	平均値	標準偏差	t検定(両側)
体重(Kg)	実施前	51.24	6.54	0.00	握力(左) (Kg)	実施前	23.95	4.79	0.15
	実施後	51.84	6.25			実施後	23.39	3.82	
BMI	実施前	21.33	2.55	0.00	開眼片足 (右)(秒)	実施前	69.31	44.25	0.01
	実施後	21.56	2.40			実施後	85.97	40.92	
腹囲(cm)	実施前	82.03	7.80	0.00	開眼片足 (左)(秒)	実施前	72.03	41.82	0.97
	実施後	81.03	7.41			実施後	72.21	40.83	
最高血圧 (mmHg)	実施前	133.62	18.68	0.97	長座体前 屈	実施前	37.14	8.47	0.16
	実施後	133.74	17.40			実施後	38.18	7.42	
最低血圧 (mmHg)	実施前	78.26	12.12	0.63	メディMR (kg)	実施前	106.1	39.84	0.01
	実施後	77.49	9.82			実施後	118.7	35.87	
握力(右) (Kg)	実施前	24.4	4.57	0.30	10m歩行 (m)	実施前	4.43	0.48	7E-13
	実施後	24.93	3.72			実施後	3.76	0.39	

表2 体力測定の結果



健脚ウォーカー応援



市のインセンティブ付



健幸フォローアップ教