

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

宮代町

1 事業名

みやしろ健康マイレージ

2 事業概要

○参加者規模・予算

宮代町では、健康でいきいきと暮らすことができる健康長寿社会を目指し、埼玉県コバトン健康マイレージ及び県推奨プログラム「プラス1000歩運動」を活用した取組を平成29年度より実施している。また、町の第5次総合計画における方針の一つ「若い世代の健康意識の定着」を目指した事業展開を行っている。

日々のウォーキングによる健康増進を促すため、各種ウォーキング教室の開催等によりウォーキング効果の向上やモチベーションアップを図っている。また、歩数に応じたご当地商品券をインセンティブに設けることで、継続支援と新規参加を促している。

令和5年度は、継続支援に向けた各種ウォーキング事業の実施に加え、埼玉県コバトン健康マイレージの新規事業への移行準備として、本事業参加者への移行に取り組む。

3 事業内容

○参加者規模・予算

4,212名(11月末時点) 8,856,036円

(1) みやしろ健康マイレージ事業

①参加者宛て個別通知の発送(4月に参加者全員に発送、5月以降の新規参加者へは随時発送)

町独自特典の周知及び「プラス1000歩運動」の啓発

②ウォーキングサポート

町民向けウォーキングイベント「親子でエンジョイウォーキング」(9月)、「健康ワードラリー」(10～11月)、「秋のウォーキング教室」(11月)の実施。

③バランスの良い食事の啓発

野菜の摂取や減塩をテーマとした健康レシピの作成。町内公共施設や商業施設にて紙レシピの配布、さらに町ホームページにてレシピを公開し、広く啓発活動を行った。

④事業評価

参加者アンケートや医療費分析について、外部評価を実施(3月予定)

(2) 健脚チャレンジ

みやしろ健康マイレージ事業参加者のさらなる健康増進を目標として、運動と食のプログラムを4日間・3コースで実施。健康運動指導士が体力測定及び運動実技を担当し、運動記録票等を通じたサポートを行うことで、事業参加者の自宅での運動の取組及び習慣化を支援している。また、食事面に関しては町管理栄養士が食事記録票や講話等で支援を行っている。

・事前測定会(9月)：身体測定、体力測定、運動実技、1日分の食事記録票の提出

・自宅での取組(9月～1月)：町オリジナル動画の視聴や配布資料による筋力トレーニングとウォーキングの促進

・中間教室①(10月)：運動実技、管理栄養士による個別アドバイス入り食事記録票を用いた食事バランスに関する栄養講話

・中間教室②(11月)：運動実技、間食(お菓子・飲料)に関する栄養講話

・事後測定会(1月)：身体測定、体力測定、運動実技、アンケート

4 事業効果

(1) 健康増進の効果（測定結果及びアンケート結果）

①身体活動量

令和4年4月～10月と令和5年4月～10月の参加者平均歩数を比較すると、6,892歩から6,963歩とほぼ横ばいであった。年代別の傾向を見ると、30代～40代においては、歩数の増加傾向を確認できた。このことより、本事業の参加は若い世代への運動習慣定着への一助となっていると考えられる。

②身体測定項目及び生活習慣（令和4年度参加者アンケートより）

- ・体重の変化に関する設問にて、約半数の54.5%の方に減少が見られた。
- ・マイレージ参加前に運動をしていなかった参加者の内、マイレージ参加中の運動以外の健康への配慮についての設問では、約58%の方が食生活に気を付けたと回答した。マイレージ参加が、運動以外の健康意識の向上にも寄与していると考えられる。

③医療費

5,000歩未満、5,000歩以上8,000歩未満、8,000歩以上の歩数3群別における生活習慣病に関する医療費分析を行った。分析結果より、令和3年度から令和4年度にかけて5,000歩未満の群と比較すると、5,000歩以上8,000歩未満及び8,000歩以上の群は、増減率が少なかった。しかし、脂質異常症に着目すると、いずれの群でも増加していた。脂質異常症は、運動面だけでなく、食事や服薬などの影響も考えられるため、様々な観点から要因を検討する必要がある。

(2) 健脚チャレンジ

身体測定、体力測定、食生活及び生活習慣について事業参加前後で検証したところ、令和4年度では次の結果が得られた。

①体力測定項目

測定5項目の内2項目において、Timed up & goは有意に減少し、30秒椅子立ち上がりテストは有意に増加した。この測定2項目の結果より、身のこなしや下半身の脚力において、改善が見られたと言える。

②身体活動量

チャレンジ実施前の令和4年1月と実施後の令和5年1月における1日当たり平均歩数を比較すると、7566.6歩から8518.3歩と有意に増加した。目標のプラス1000歩に迫る951歩の増加が見られた。

③生活習慣

健脚チャレンジ参加後のアンケートより、健脚チャレンジ参加前と比べて、「気持ちが前向きになった」と回答した方が44.7%、「疲れにくくなった」と回答した方が26.3%であった。この数値を、マイレージ参加者アンケートにおける同設問の回答率と比較すると、健脚チャレンジ参加者の方が、前者は17.9ポイント、後者は9.2ポイント高く、マイレージ参加者よりも健脚チャレンジ参加者の方が体調に良い変化があったと言える。健脚チャレンジに参加してから、実践し始めたことについて自由記述する設問では、ウォーキングや運動に限らず、減塩や食事バランスに気を付ける等の食生活改善についても実践したと回答があった。これらのことより、健脚チャレンジに参加することで、体調に良い影響があり、運動と食生活についても改善があったと考えられる。