

健康長寿に係る先進的な取組事例

さいたま市

～健幸サポート事業～

(1) 取組の概要

本市は、平成13年5月に旧浦和・大宮・与野の3市合併により誕生し、平成15年4月1日には全国で13番目の政令指定都市へと移行した。

さらに、平成17年4月1日の旧岩槻市との合併を経て、現在市は10の行政区から構成されている。



健幸サポート事業は、「健康づくり支援システム化モデル事業」と「分析評価準備業務」の2つの事業から成り立っている。

「健康づくり支援システム化モデル事業」は、20歳から64歳の市民に対し、一定期間、通信機能付き歩数計を利用して、ウォーキングを中心とする比較的取り組みやすい身体活動を実施していただき、自らの歩数の確認とともに、体脂肪率や脚部筋肉量等の変化をデータとして確認していただくことで、個人の健康づくりの支援、継続的な運動習慣への動機付けを行うものである。

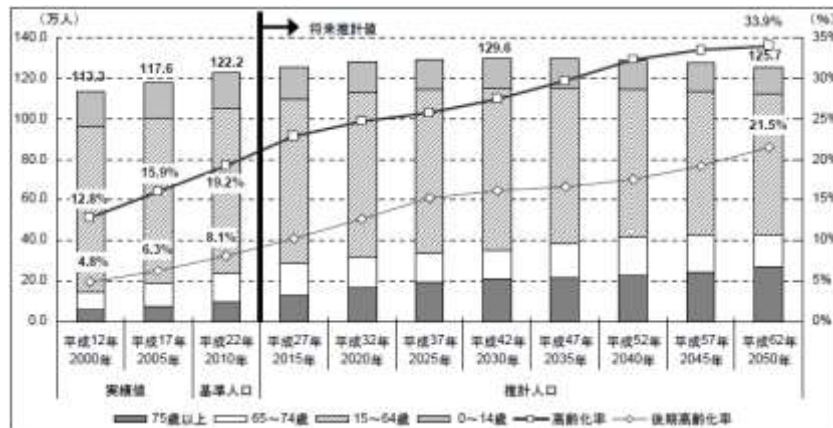
「分析評価準備業務」は、モデル事業の参加市民に、アンケートにご協力いただきつつ、そのアンケート結果と上記データの解析により、健康状態・変化と地域の環境要因との関連を評価し、健幸都市づくりに結び付ける。平成26年度はそのための準備業務を行うものである。

中高年齢の方にとっては、いわゆる「生活習慣病」の予防となり、寝たきりの減少につながり、後期高齢者医療費を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少につながる取組と考えられる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の進展

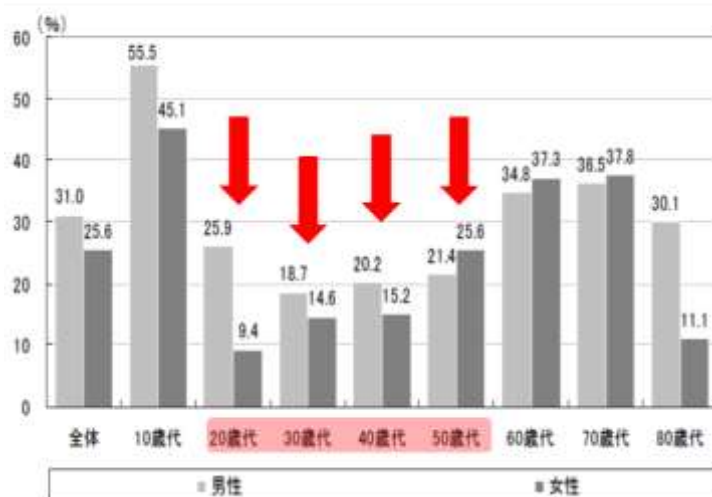
本市の人口は現在約 125 万人、世帯数は 54 万世帯である。今後も 2030 年ごろまで人口は伸び続けると推計される一方、急速に高齢化が進むことが予想されている。



(イ) 現役世代の運動不足

平成24年度実施の「さいたま市 健康に関する市民調査」において、男女共に20歳から64歳の世代はその他の世代に比べ運動習慣のある人の割合が低い結果となっており、この世代（いわゆる現役世代）の市民がいかに運動習慣を身につけるかが、本市の健康づくりにとって大きな鍵となっている。（下グラフ参照）

さいたま市健康についての調査結果(平成24年)
【運動習慣のある人の割合】



そのため本市の健康増進計画「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」において、重点目標として「若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得」及び「地域の環境や社会資源を活用した健康づくり」を掲げている。また、同計画における分野別目標の一つとして、「積極的な身体活動と運動習慣の形成」を掲げている。

(ウ) スマートウェルネスさいたまの推進

また、本市では生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を超えた連携により保健福祉分野だけでなく、都市交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、

「体を動かす、体を動かしてしまおう」まちづくりを取り組む「スマートウエルネスさいたま」を推進している。（下 庁内統一ロゴマーク）



(3) 取組

(ア) 取組の内容

事業名	健幸サポート事業	
事業開始	平成26年度	
	平成26年度	平成25年度
予 算	◎健幸サポート事業全体 14,399千円 ○健康づくり支援システム化モデル事業 9,709千円 ・事業委託料（内訳：体脂肪等計測機器3台、歩数計300個、システム運用費他） 7,620千円 ・食事分析委託 1,944千円 ・チラシ作成委託 95千円 ・役務費（通信運搬費） 参加者アンケート実施費用 50千円 ○分析評価準備業務 4,590千円 ・委託料 4,590千円	—
参加人数	300人	—
期 間	平成26年6月～平成27年3月	—
実施体制	健康増進課、 保健センター（大宮区・緑区）、 協会けんぽ埼玉支部	—

健康づくり支援システム化モデル事業

① 参加者募集（平成26年6月）

(1) 広報媒体

市報、リーフレット、市ホームページ、Facebook、Twitter等を用いた。

(2) 募集方法

- ・全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉支部と協力し、市内小規模事業所に在勤する市民を募集する。
- ・市報に掲載し、参加者を募集した。
- ・モデル地区の保健センター等で実施しているJリーグチーム等民間団体と協働した健康づくり事業とタイアップした参加者を募集した。

② 事前説明会（平成26年7月）

- ・参加者を集め、個人ID・パスワードが付与された通信機能付歩数計を配布し、事業の概要及び機器の使用方法について説明を行った。
- ・体組成計を使用してもらい、体脂肪率や脚部筋肉量など参加者個人の体の状態を可視化し、自らの体の状態について理解を促した。



③ モデル事業実施期間中（平成26年8月～平成27年1月）

（1）専用サイトでの歩数・体組成管理、情報提供【見える化】

- ・個人の歩数や体組成について変化を確認することができる専用サイトでPCやスマートフォン等で随時確認をしてもらっている。（本人へのフィードバック）
- ・本庁、保健センターで定期的に体組成測定会を開催している。参加者は歩数計をカードリーダーに接触させることで歩数データ・体組成データを専用サイト蓄積し、確認できる。

（2）仮想ウォーキングイベントの開催

- ・専用サイト内で、匿名の仮想のウォーキングイベントを開催する（9～10月：ハワイ編、11月～1月：ドイツ編）。一定期間内に歩数や歩いた距離を競い合うことができ、参加者のモチベーションの維持につながっている。

（3）区役所等でのウォーキングイベント等の情報提供

- ・区役所で行うウォーキングイベントや保健センターで行う健康教室について、参加者に専用サイトで情報提供を行うことで、参加を促す。
- ・各区で作成しているウォーキングマップを専用サイトで紹介することで、身近な運動環境を活用してもらう。

（4）食事調査及び個別面談の実施

- ・参加者のうち、食事分析の希望者には、事前説明会の際に簡易型自記式食事歴質問法（BDHQ）を用いた食事調査をしていただく。後日分析結果を返却し、希望者には管理栄養士による個別相談を実施し、食生活の振り返りをしてもらった。

（5）中間測定会の開催

- ・事業開始3か月経過後の11月中に、参加者のモチベーションの維持と事業の中間評価を行うため、体組成計の測定会を開催した。

④ 終了身体測定会（平成27年1月）

- ・事業終了時に体組成計による測定会を開催するとともに、今後の継続した取組を促す。

⑤ 継続性

平成27年度事業で継続したシステム利用が可能となるよう検討中。

分析評価準備業務

① 分析評価方針の決定（平成26年12月～1月）

- ・モデル事業の分析・評価方針を委託業者と共有し、また、市の歩行運動環境に関する各種調査結果について合わせて検討する。

② 分析評価の実施（平成27年2月～3月）

- ・モデル事業で得られたデータについて、統計的分析・評価を行う。
(6か月間継続者率も評価項目に含む)
- ・データ項目
歩数：時間毎歩数、エクササイズ、消費カロリー、
体組成：体重、体脂肪率（量）、筋肉量、下肢筋肉量、基礎代謝量等
アンケート：行動変容ステージ、環境要因等約80項目
食事分析
12月現在評価設計最終調整中
- ・検証方法
集計、統計的分析は委託、考察と一部分析は職員が実施予定

③ 事業報告書の作成（平成27年3月）

- ・事業の実施結果と分析評価結果について、報告書本冊及び概要版にとりまとめ、庁内で共有するとともに、ホームページや公共施設等で広く市民に向け公表する。

(イ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

ウォーキングを中心とした運動習慣の増加、歩数の増加、また、これによる生活習慣病の予防効果があると考えられる。

② 地方自治体にとっての効果

参加者の医療費の適正化効果があると考えられる。

(ウ) 成功の要因、創意工夫した点

① 協会けんぽ埼玉支部と協働したこと

協会けんぽ埼玉支部と協働することで、市内の事業所への周知と参加を頂けたので、普段保健センター等で実施している事業に参加しにくい、働き盛り世代から参加をしてもらった。

② ICTを活用した事業としたこと

通信機能付歩数計を使用したことで、参加者がPCやスマートフォン等で自分の歩数の変化を手軽に把握できた。また、仮想ウォーキングイベントを開催することで運動習慣の継続につながった。

(エ) 課題、今後の取組

① 事業所の参加増

参加した事業所へのメリット付与も検討し、働き盛り世代の参加者増を図る。

② ポイント制度の導入

歩数等に応じたポイント付与制度を導入し、参加者数の増加や運動継続率の向上を図る。