

健康長寿に係る先進的な取組事例

鶴ヶ島市

～地域でスクラム！健康運動事業～

(1) 取組の概要

健康づくり運動のさらなる拡大を目的として、市内自治会や地域支え合い協議会などと連携しながら、みんなで楽しく継続できる健康運動事業として、「地域でスクラム！健康運動事業～今より1日1,000歩、歩く歩数を増やそう～」を展開する。

この事業は3つの内容で構成する。

①地域の力を活かした健康づくり

○市内6ヶ所の公民館でモデル事業を実施する。モデル事業参加者は、自治会や地域支え合い協議会などを通じて、300人を募集する。事業参加者には、通信機能付きの歩数計を貸与し、プログラムに参加していただく。

○一般の市民の方にも、健康コーナーに設置した血圧計や体組成計の利用を促し、3年間で述べ1万人の利用を目指す。

②「民間の力」を活かして、株式会社タニタと連携

○「はかる・わかる・きづく・かわる」をねらいとしたタニタ健康プログラムを導入する。そのために、市内6ヶ所の公民館に健康コーナーを設置し、自動血圧計、体組成計、通信機能付きカードリーダーを設置する。

○モデル事業参加者には、タニタの協力により食事や運動継続のコツ等の健康セミナーを開催する。

○血圧や体組成計データ、アンケート等によりモデル事業評価を行う。

③行政の役割（健康づくり推進体制や関係課との連携強化）

○健康づくり推進協議会を健康づくり計画・食育推進計画の進行管理の役割を要綱に明記し、3つの部会（食と歯の健康部会、フィットネス部会、地域コミュニティ部会）により、新たにスタートする。

○健康長寿サポーター養成講座等を取り入れた健康づくりの普及啓発

○春（秋）のスポーツフェスティバル、市民体育祭等、あらゆる機会に健康コーナーを設置し、健康運動事業を普及啓発する。

(2) 取組の契機

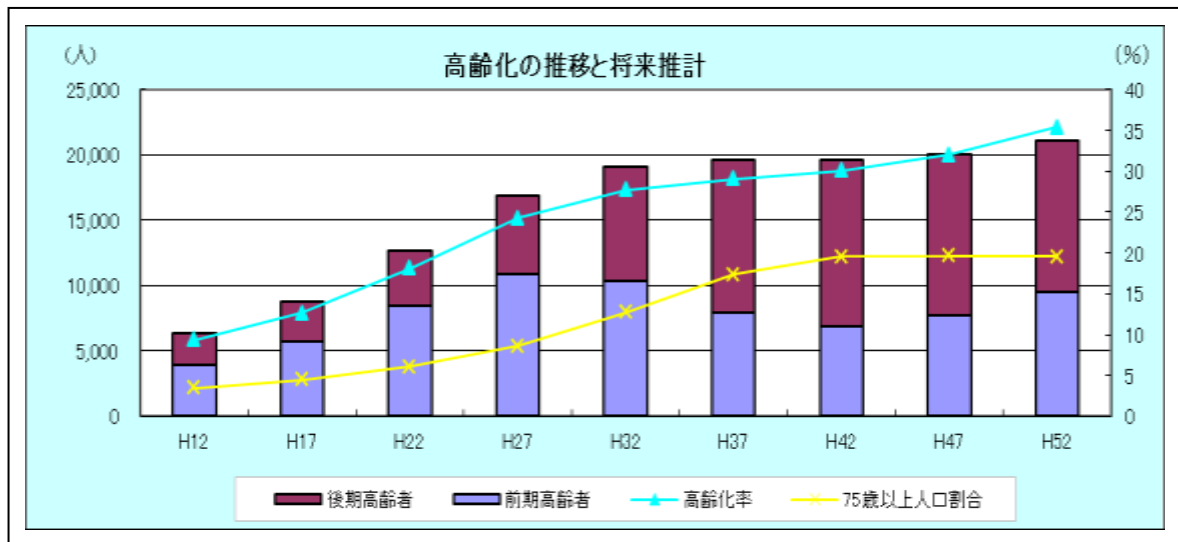
(ア) 高齢化率の上昇

本市は、昭和50年代に人口が急増し、県内でも有数の若いまちであった。昭和41年町制施行時、9,583人、平成3年市制施行時、63,064人と25年間で約7倍の人口増であった。平成17年以降は69,000人台で推移し、平成26年11月1日現在70,176人となっている。

平成25年3月には高齢化率21%を超えており、現在は23%となっている。本市の高齢化の特徴は、その年齢構成から急激に進展すること、後期高齢者の割合が多いことが上げられる。

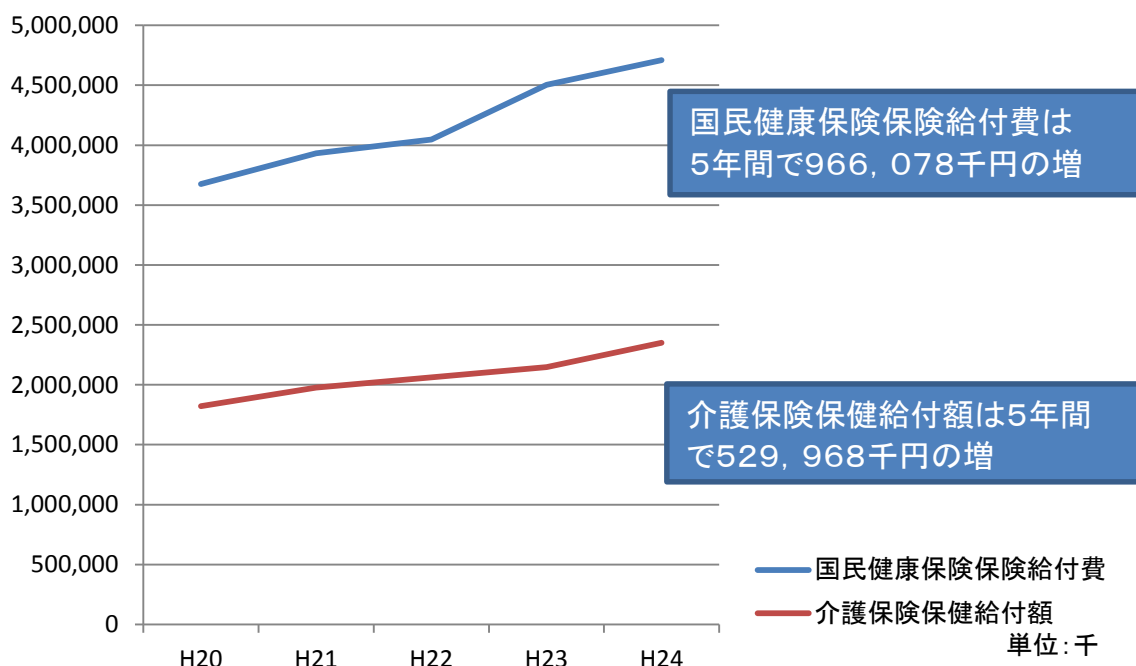
高齢化の推移と将来推計の人口

	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	平成 32 年	平成 37 年	平成 42 年	平成 47 年	平成 52 年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	67,638	69,783	69,990	69,757	69,030	67,568	65,403	62,685	59,631
高齢化率	9.3%	12.6%	18.1%	24.3%	27.7%	29.1%	30.1%	32.0%	35.4%
高齢者人口 (65 歳以上)	6,319	8,823	12,669	16,933	19,136	19,657	19,668	20,067	21,126
前期高齢者 (65～74 歳)	3,954	5,701	8,419	10,930	10,362	7,894	6,888	7,772	9,481
後期高齢者 (75 歳以上)	2,365	3,122	4,250	6,003	8,774	11,763	12,780	12,295	11,645



(イ) 介護保険、国民健康保険保健給付費の増大

国民健康保険保健給付費・介護保険保健給付額の推移



(ウ) 市内全域に設置されている公民館を拠点とした健康づくり

鶴ヶ島市は面積 17.73 ㎢と面積の小さい市であるが、市内 6ヶ所の公民館を拠点に、地域・文化活動が活発に行われている。身近で歩いて行ける公民館と連携し、「今より1日1,000歩多く歩こう」をねらいとして市内全域で健康運動事業を展開する。



(エ) 取組の内容

事業名	地域でスクラム健康運動事業
事業開始	平成26年度

平成26年度	
予 算	8,285 千円 ・測定機器導入設定費用 972 千円 ・体組成計 (6) 3,539 千円 ・体組成計プリンタ (6) 363 千円 ・血圧計(6) 1,620 千円 ・血圧計用椅子(6) 31 千円 ・健康コーナー用パーテーション 86 千円 ・フェリカ対応歩数計 972 千円 ・フェリカライダーリーダー 648 千円 ・健康管理コーナー整備消耗品 54 千円
参加人数	モデル事業参加者 300人 一般健康コーナー利用登録者 700人
期 間	平成26年7月～平成27年3月

① 事業実施のための環境の整備及び関係各課との調整（6月～7月）

- 市内6ヶ所の公民館に、健康コーナー（全自動血圧計、体組成計、カードリーダー）を設置した。
- 事業実施について、公民館や保健センター等関係課との連携調整をおこなった。

② モデル事業についてのプログラム作成（7月～8月）

※市内6会場において、巡回により同様の講座を開催する。

開催回数 5回×6会場＝30回

- 1回目 8月末 初回講座オリエンテーション（身体計測、タニタの食のセミナーなど）
事業スタート
- 2回目 10月上旬 1ヶ月後の応援講座の開催（測定会・健康長寿サポーター養成講座、個人の歩数や体組成計データの説明、歩数ランキングの発表など）
- 3回目 11月上旬 2ヶ月後の測定会（個人データの説明、相談）
- 4回目 12月上旬 3ヶ月後モデル期間終了講座（測定会、運動継続のコツセミナー、個人の歩数や体組成計データの説明、歩数ランキングの発表）

※4回目でモデル期間を、終了とする。

続く三ヶ月間をフォローアップ期間として、全員に継続参加をすすめる。終了希望者は4回目で終了となる。

※12月10日現在、フォローアップ期間への継続率は約80%となっている。

5回目2月下旬 フォローアップ期間終了講座（測定会、事業評価報告など）
6会場×1回＝6回

③ モデル事業参加者募集（7月）

自治会や地域支え合い協議会等へ事業説明し、声掛け合って健康運動を展開することから、自治会、地域支え合い協議会等での申込とした。

モデル事業参加者募集 50人×6会場＝300人

募集実績 300人（参加自治会数26、地域支え合い協議会数4）

初回講座

内容

- オリエンテーション
- 身体計測（血圧、体組成計、腹囲）
- タニタ健康講座（食）
- 参加に当たっての目標設定



1カ月後 応援講座

内容

- ①健康長寿サポーター養成講座
- ②測定結果の見方（個人健康データ票）
- ③グループワーク
- ④歩数ランキング

南公民館



北公民館

④ 一般の健康コーナー利用者への周知（9月から利用開始）

モデル事業参加者以外の方へ、健康コーナーの血圧計、体組成計の利用拡大を図った。

○測定記録ができるスクラム手帳、参加証を作成し、利用登録者に配布した。



スクラム手帳

地域でスクラム！健康運動事業

参加証 No.健_____



鶴ヶ島市健康増進課

271-1111(内線 551・552)

⑤ 市イベントにおける健康コーナーの出店

関係各課と連携し、体組成計等の健康機器を設置した健康コーナーを出店し、地域でスクラム健康運動の周知をおこなった。

○春のスポーツフェスティバル、秋のスポーツフェスティバル、市民体育祭（2会場）、産業まつり等

⑥ 民間企業との連携

○株式会社タニタとの協定により、市民の健康づくり運動を推進する。

○市内近隣のスポーツクラブ等（5社）と連携し、健康コーナー一般参加者の利用促進を図るため、協賛としてスポーツクラブの体験利用券や、測定結果説明利用券等を配布した。

○モデル事業参加者に、協賛により運動継続奨励賞を配布した。

⑦ 事業評価の方法（平成27年2月）

○モデル事業参加前と4回目講座でのアンケートや送信された歩数、血圧、体組成計データについては、タニタの協力を得て評価を行う。

○健康コーナー一般利用登録者を拡大する。（3年間で述べ10,000人）

平成26年12月1日現在 約700人

○医療費については、アンケートの項目の、「治療中の病気、過去1ヶ月で支払った医療費」により分析する。

⑧ 参加者へのフィードバック（平成27年2月）

フォローアップ終了後の講座（5回目）において、全体の事業分析結果を公表する。また、参加者がグループワーク等で成果や課題について話し合い、次回に向けて、はずみをつける。

全体評価については、ホームページ等で公表する。

(オ) 取組の効果

① 地域の繋がりの効果

同じ歩数計を持ち、地域全体で取り組むことにより、健康づくり運動への連帯感が生まれた。参加者の中から、地域での一体感があるとう声が多くあった。また、地域の仲間や、家族で参加していることで、良い意味での競争意識や励まし合いが生まれ、歩数が少ない日は、いっしょに歩いて歩数を増やしている。

② 生活習慣病の予防効果

歩数計を持っていることで、身体活動への意識が高まり、ウォーキング行動へと繋がっている。歩数、血圧、体組成計データにより分析を予定している。(H27 2月)、

③ 生活習慣改善効果

健康づくりの意識や食、運動についてのアンケートから、生活習慣改善に向けての行動変容がおこったかの分析を予定している。よりよい生活習慣を継続することで、生活習慣病予防効果が得られ、医療費や介護給付費の削減、適正化に繋がる

④ 波及効果

地域でスクラム！健康運動事業について、新聞各紙が取り上げたことにより反響があり、各市より電話での問い合わせがあった。また新潟県長岡市より視察があった。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 地域で声掛け合った健康運動事業としたこと

参加募集を自治会等での参加とし、講座においても各公民館の歩数ランキングや参加の声等を伝え、お互いに楽しく取り組めるよう工夫した。

② 個人のデータについて

パソコンを使用できない人も多くいることから、送信された個人データの集計結果については、健康増進課で打ち出して、結果を「見える化」した。

③ 事業についての周知

広報担当と連携し、事業の開始から経過等を毎月広報に掲載し、事業周知や個人の取組の紹介を行った。また、各公民館の健康コーナーに健康情報や歩数ランキング等を掲示した。

(キ) 課題、今後の取組

① 通信機能付き歩数計の継続について

歩数計を持った「はかる・わかる・きづく・かわる」をねらいとした健康プログラムは行動変容に有効であり、この運動の拡大には多くの方に歩数計を持っていただく必要がある。しかし、高齢者には、ITを使用しない方も多く、市としても通信機能を持たせるためのランニングコストもあるため、通信機能付歩数計を継続するかは、参加者の状況をみていく必要がある。

② 健康課題の多い層を対象とした事業展開

特定保健指導対象者や一人暮らし高齢者を対象とした事業展開の検討

③ 働く世代への事業拡大

このプログラムは、インターネットにより自分の健康行動を「見える化」したことが最大の特徴であることから、忙しく、また、またパソコンが使える方が多い働く世

代を対象として拡大することで、効果があがるのではないかと考える。

④ 都市づくりにおける健康増進施策の展開

本施策は、市民の歩数増加を目標としているが、都市公園に健康遊具を設置し、外出やウォーキングの機会を促すことを検討している。