

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 寄居町

### ～健康づくりチャレンジポイント事業第3弾～

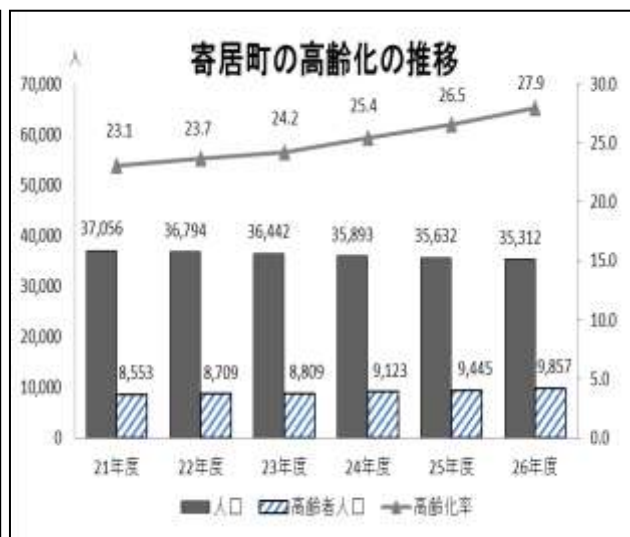
#### (1) 取組の概要

当町では、平成23年に「寄居町介護・医療・福祉連携プロジェクトチーム」を立ち上げ、国民健康保険の赤字削減、医療費適正化のために、町民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付け、健康づくりに対する意識高揚を図り、自ら取り組むきっかけづくりを目的とした「健康づくりチャレンジポイント事業」を実施してきた。この事業は、①町をあげて健康づくりを推進する気運を醸成する、②町民が健康に関する事業に興味を持これまで目標に、町が実施する健康診査や体力づくり・生涯学習イベント等の参加や毎日の健康づくりを実践したことでポイントを獲得して、100ポイント達成すると記念品を贈呈する事業である。これまで健康ウォーキングマップ作りや健康ウォーキングコースへの看板設置なども行ってきた。第3弾は、2年間実施してきた事業を継続し、新たな記念品として里の駅アグリ館（農産物加工施設）お買い物券を追加した。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 医療費適正化と高齢化

社会保障制度を支える視点として、「国民健康保険の財政健全化」への取り組み、医療費抑制を目的として、生活習慣病への認識を高め、健康診査への受診勧奨、疾病の早期発見・治療につなげる活動を展開する必要がある。



国民健康保険一人当たりの医療費の推移 (保険年金課)

寄居町の高齢化の推移

##### (イ) 健康診査・がん検診等の受診率向上と健康づくり事業参加者を増やす

生活習慣病の早期発見のためには健康診査・がん検診等の受診率の向上に努める必要があった。特定健康診査の受診率は28.2%、がん検診受診率も16.3～23.9%だった。そこで、健康診査やがん検診を必須ポイント事業と定め、受診率の向上を目指した。また、生活習慣病予防という観点から、健康相談や「ふるさと健康体操教室」などの既存の健康づくり事業や平成25年から始まった「健康長寿サポーター」の養成講座

も対象事業として参加を促した。

### (ウ) 健康づくりのまち宣言

少子高齢化が急速に進む社会情勢の中、生涯を通じて健康で安心して暮らせるまちを、町民、地域、行政が一体となってつくるため、『みんな健康！元気・いきいき寄居町！』を合言葉に今後一層進行する少子高齢化社会に対応し、安心して暮らせるまちづくりを推進するため、第 25 回寄居町ふれあい広場（平成 23 年 10 月 23 日開催）において「健康づくりのまち」を宣言した。



PR用のスタッフジャンパー

### (エ) 取組の内容

事業名	健康づくりチャレンジポイント事業第3弾
事業開始	平成23年10月23日から
	平成25年度から26年度
予算	688,800円 役務費 123,000円 ・ポイント事業啓発通知など 需用費 565,000円 100ポイント達成者への景品 ・商店街お買物券、図書カード、里の駅アグリ館お買物券 健康お役立ち商品 ・体組成計、血圧計ほか
参加人数	100ポイント達成者331人（うち「私の取り組み」172人）
期間	平成25年10月27日～平成26年10月14日
実施体制	主管課：健康福祉課 プロジェクトチーム：寄居町介護・医療・福祉連携プロジェクトチーム 関係課等：保険年金課、子育て支援課、企画課、生涯学習課、農林課、商業観光振興課、中央公民館、かわせみ荘、地域包括支援センター

#### ① 健康づくりチャレンジポイント事業第3弾スタート（平成25年10月）

健康まつりの日からポイントを付与する事業を開始した。第3弾の対象事業を紹介するとともに、「私の取り組み」チャレンジポイントの申請を受け付けた。

#### ② 「私の取り組み」チャレンジポイント

（平成25年10月～平成26年10月）

体力づくりや健康な生活習慣を身につけるために「自己目標」を設定し、その目標達成によって獲得できるポイントである。自己目標は町が設定した目標を選択する

か、自分で考えた目標のどちらかを選択する。

### ③ 特定健康診査・特定保健指導・各種がん検診（平成25年11月～）

メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の早期発見のために、健康診査・がん検診等の受診率の向上を目的として、100ポイント達成するための必須ポイントに定め、参加を条件付けることにし、町以外の健康保険や職場等が実施する健診や人間ドックも対象とした。また特定保健指導の実施率の向上を目指し、ポイント対象事業とした。

### ④ 健康づくり公募事業（平成26年8月）

健康づくりに欠かせない「食」と「運動」について、町民から健康レシピとウォーキングコースを募集した。応募されたレシピとウォーキングコースは、選考のうえ寄居町お勧めの健康レシピ、ウォーキングコースとして普及PRする。応募条件は以下の通りである。

#### ・健康レシピ

調理時間は、下ごしらえを含めて30分程度で完成するもの、栄養バランスを考慮したものであること、主食・主菜・副菜・おやつなどいずれか1品とする。

#### ・健康ウォーキングコース

実際に歩いたことがあるコースである、15分～1時間程度の時間内で歩けるコースであること。

### ⑤ 歯科イベント（成人歯科健診）（平成26年5月）

大里郡市歯科医師会と埼玉県歯科衛生士会北部支部の協力で、歯科イベントを開催した。子どもの歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物塗布、成人の歯科健診・ブラッシング指導を実施する。協力歯科医師や歯科衛生士には腕章を着用していただきPRした。



成人歯科健診

### ⑥ 町民ハイキング（平成25年11月）

町体育協会と町コミュニティ協議会主催の「町民ハイキング」を対象事業とした。参加者には健康づくりチャレンジポイント事業の紹介とポイントを押印したチャレンジポイントカードを配布した。

### ⑦ 体力測定会（平成26年9月）

生涯学習課主催の体力測定会では、私の取り組み申請者に通知で参加を促したところ、65歳以上は定員を上回る申込みになった。

### ⑧ 関係各課主催事業（平成25年11月～平成26年10月）

子育て支援センター主催の保護者向け講座から老人クラブ連合会主催のゲートボールやグランドゴルフ大会や健康ウォーキング教室まで幅広い年齢層に参加できるようにした。また車を運転しない高齢者などの外出の機会として利用されている寄居

町デマンドタクシー「愛のりタクシー」も対象とした。その他、事業に継続参加できるように、町広報やホームページで事業の周知を行なった。

⑨ 100ポイント達成者の交換（ポイント達成日～平成26年10月）

保健福祉総合センター窓口で随時受け付けた。ポイント確認時に商店街お買い物券、図書カード、里の駅アグリ館お買い物券のいずれかの商品券を渡し、抽選会の応募手続きを行なった。



チャレンジポイントカードに押印

⑩ 健康づくりチャレンジポイント抽選会（平成26年10月）

健康づくりチャレンジポイント事業の目標ポイント100ポイント達成者の抽選会と健康づくり公募事業表彰式を健康まつり（協力・寄居町薬剤師会）と同時開催した。

⑪ 健康づくり推進協議会で事業報告（平成26年12月）

町の健康づくり事業等の審査企画を行い町民の実状に応じた円滑なる健康づくり対策を推進する目的で開催されている会議において、事業報告を行なった。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病予防の意識の変化

100ポイント達成者アンケートで「事業参加中に自身の生活習慣の変化」について、292人（88.2%）が「変化あり」と回答した。内容では、「健康について考える」が218人、「運動する機会が増えた」が205人、「薄味を心がけた」が167人、「食事の量やカロリーを意識するようになった」が147人だった（複数回答）。「健康について考える機会がととも増えた」、「増えた」と答えた人が317人（95.8%）だった。また「事業に参加してとても楽しかった」、「楽しかった」と答えた人が318人（96.1%）だった。以上のことから、参加者は楽しく無理なく参加することができ、またポイントを獲得するために積極的に参加することで、「健康」について考える機会が増えたと推測される。

② 対象事業の参加者が増加

事業開始後、ふるさと健康体操教室や歯科イベント（成人歯科健診）、体力測定会では参加者が増加した。また乳がん検診と結核検診の受診者は減少したものの、それ以外の健康診査やがん検診では受診者が増加した。これは当事業の影響だけでなく、受診しやすい環境づくり（土日など



各種検診受診者の推移

休日実施やクーポン券など)との相乗効果によるものと考える。

事業開始後、国民健康保険の一人当たり医療費は上昇しているものの、伸び率は事業開始前と比較して減少した。

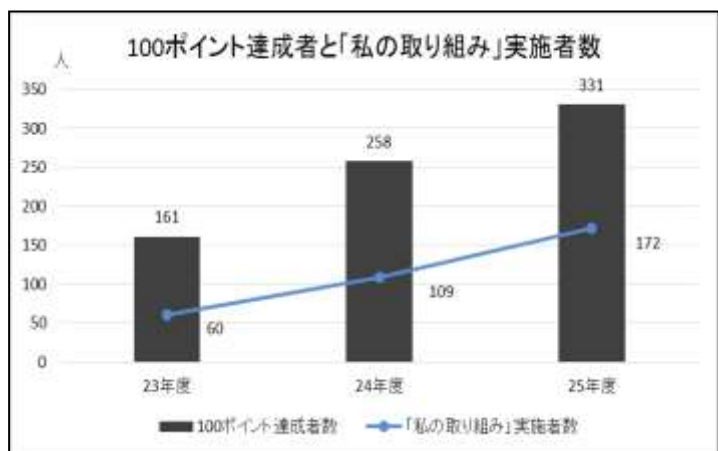
## (カ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 庁内横断的にプロジェクトチームでの検討

当初の計画通り3年間継続することで事業について町民に浸透することができたと考える。また、健康づくりのほか、生涯学習事業やデマンドタクシーなど、高齢者等の孤立を防ぎ、外出する機会を対象事業としたことで参加者の生活の質に影響を与えたと考える。これは、各課を横断的にプロジェクトチームで対象事業を検討したことで効果が得られたと考えられる。

### ② 「私の取り組み」チャレンジポイントを設定

私の取り組みについては、80代、90代の参加者も多く、「自身の食事の準備をする」「毎日トイレ掃除を行う」など個々の体力・生活にあった自己目標の設定ができ、参加者自信が無理なく健康づくりを意識するきっかけとなったと考える。



100ポイント達成者と「私の取り組み」実施者数

### ③ 地域振興につながる景品を用意したこと

100ポイント達成者に渡す景品について、これまでの図書カードやニコニコ商店街お買物券のほか、今回から「里の駅アグリ館お買物券」を用意した。地元商店街など地域活性にもつながると考えられる。

## (キ) 課題、今後の取組

### ① 参加者の伸び悩み

3年間実施することで新規の参加者を取り込む事に成功したが、町全体の気運を高めるほどの参加者数には至らなかった。特に高齢者が参加しやすい事業が多くありましたが、今後は若い方も参加できる事業の取込が課題である。

### ② 医療費抑制効果が見えにくい

事業開始後、国民健康保険の一人当たり医療費は上昇しているものの、伸び率は事業開始前と比較して減少した。しかし、本事業参加者全員が国民健康保険受給者ではないため、さらなる検証が必要である。また医療費抑制のために国保受給者の医療費の状況をみていく必要があると考える。

### ③ 実施時期について

毎年10月に行われる「健康まつり」を節目にしていたため、年度をまたぐ実施形態であり予算計上や報告の時期が他事業と比べてずれてしまい、運営の難しさがあった。健康診査やがん検診については、年に1回受診を勧めていること、「健康まつり」という保健センターでも大きなイベントに合わせ実施できたことは、健康まつりの集客率が上がるとともに、抽選会なども盛大に実施できたことにつながった。

### ④ 今後の取り組み

100ポイント達成者からは、とてもよい事業との高評価をいただいた。3年間実施してきた成果や課題を踏まえて事業実施について検討していく。