

健康長寿に係る先進的な取組事例

所沢市

～トコロん健幸マイレージ～

(1) 取組の概要

所沢市では、市民一人ひとりが健康を実感しながら、地域で安心していきいきとした生活を送ることができる「健幸長寿のマチ所沢」の実現を目指している。

この「健幸長寿」の実現のためには、市民の皆様が健康的な生活習慣の維持や改善を図ることで、健康寿命の延伸につなげ、男女とも埼玉県内1位になることを掲げている。

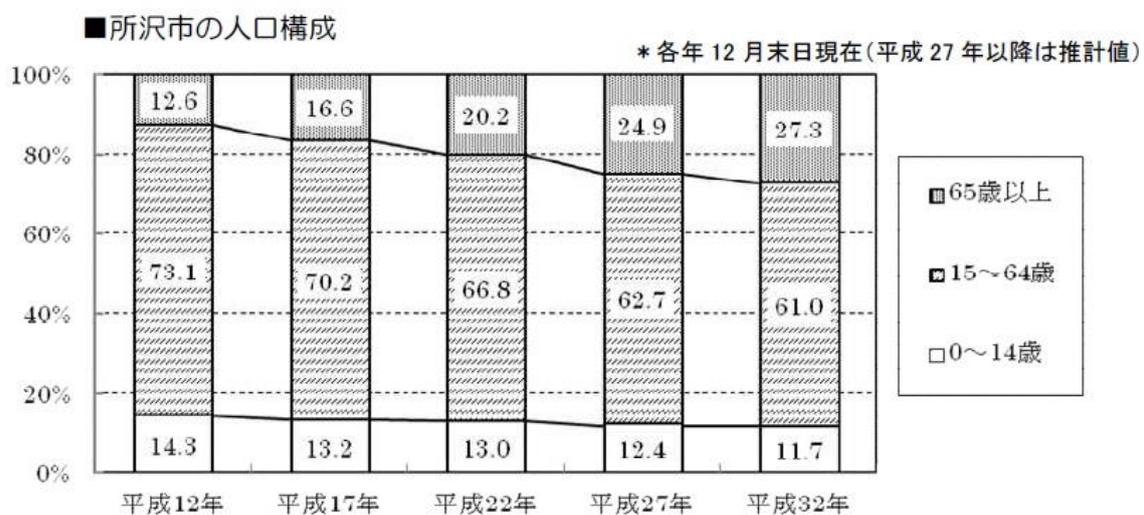
そこで、健幸長寿のマチ所沢を実現するための事業の一つとしてトコロん健幸マイレージ事業を実施することになった。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の進行

本市の人口を年齢3区分別に見ると、老年人口（65歳以上）の割合は平成元年が6.9%だったが、平成27年には24.9%に増加している。

反面、年少人口（0歳～14歳）と生産年齢人口（15歳～64歳）の割合は共に減少しており、急激な高齢化の進行が表れている。



(イ) 健康寿命の延伸

埼玉県の総合計画「埼玉県5か年計画（平成24～28年度）」で示された健康寿命の目標値は、男性17.3年（82.3歳）、女性20.0年（85.0歳）となっている。

本市の場合、平成26年では、男女共にこの目標値を超え、県内市町村では男性が3位、女性が20位となっている。

なお、市だけの順位で見ると男性が1位、女性が13位となっている。

(ウ) 事業の内容

事業名	トコロん健幸マイレージ事業
事業開始	平成 28 年度
予 算	4,222 万円 (内訳) ・業務委託 ・活動量計 ・チラシ印刷、消耗品等
参加人数	1,000 人
期 間	平成 28 年 9 月～
実施体制	健康推進部保健センター健康づくり支援課

① 専用WEBサイトの活用

専用WEBサイトを活用し、参加者がマイページにログインすることによって獲得したポイント、自身の歩数、ならびに中之条研究に基づく評価(スコア)等の実績や、事業についてのお知らせ・情報を閲覧できる。

② 市施設や協力店舗へのリーダ設置

市役所本庁舎、保健センターの他、協力店舗(コンビニエンスストア)の合計22か所に専用リーダを設置した。

コンビニエンスストアに設置することで、様々な生活サイクルの方にも柔軟に対応できる体制を作った。

③ 参加者の募集(平成28年6月)

市広報、ホームページ等で参加者の募集を行った。(定員1,000名)

その他、新聞等マスコミへの周知や、西武プリンスドーム(市内)への野球観戦者へのチラシ配付等、無関心層への呼びかけを積極的に行った。

参加申込時に、身長体重等を自己申告で記入する。

国保加入者の参加推進のため、特定健診受診者に申し込み勧奨ハガキを送付した。その結果、参加者1,000人の約半数が国保加入者となっている。

④ 参加者説明会(平成28年8月)

事業の概要、歩き方、ポイントのルール、注意事項等を説明し、参加者に活動量計を貸与した。

なお、一部会場では、事業で参考に行っている中之条研究の青柳博士を講師に講演会を行った。

⑤ 事業実施(平成28年9月～2月)

参加者は、活動量計を身につけ、日々の歩きと速歩きを意識して行う。

定期的に活動量計を専用リーダにタッチすることでデータを集計し、自宅のPC等から専用WEBサイトへアクセスし、自身のデータを見ることができる。

⑥ 事業参加ポイント対象イベント開催（平成 28 年 9 月～1 月）

参加者への健康づくりの意識を普及啓発するため、ならびに既存事業への参加を促すために、イベントに参加した際にポイント付与する。

イベント対象の事業は以下のとおり。

- ・平成 28 年 9 月 キックオフ講演会（早稲田大学教授）2 回開催
- ・平成 28 年 11 月 所沢市健康まつり（既存事業）
- ・平成 28 年 11 月 所沢市健康づくり講演会（女子栄養大学教授）
- ・平成 29 年 1 月 所沢市健康づくり講演会（開催予定）

⑦ アンケートの実施

事業実施前後（平成 28 年 9 月、平成 29 年 2 月）に参加者全員を対象に健康への関心度や、普段の運動状況についてのアンケート調査を行う。

⑧ 学術機関との連携

早稲田大学人間科学学術院竹中晃二教授の協力の基、前項アンケート内容の検討（原案提供）、健康行動継続のための冊子の提供、事業の評価をいただく予定。

⑨ 景品交換

半年間に獲得した健幸ポイントに応じて、所沢産野菜や健康グッズなどの景品と交換することができる。（インセンティブによる継続支援）

(エ) 取組の効果

① 中之条研究による 20 の疾病の予防効果

トコロん健幸マイレージ事業は、中之条研究の成果を参考にしている。

中之条研究とは、「歩き」と疾病予防の関係について、群馬県中之条町で行われた疫学研究で、現代の日本で問題とされる 20 の病気に対し調査を行い、それぞれに対して予防基準を明確にした。

疾病の予防に有効な 1 日の歩数とそれに占める速歩きなどの中強度運動の時間の指標が、「1 日 8,000 歩・中強度運動時間 20 分以上」とされており、この指標に基づく取り組みが、疾病の予防による健康寿命の延伸や医療費抑制につながるとされている。

② 地方自治体にとっての効果

他市町村の事例によると、参加者／非参加者の比較において、国保医療費抑制が見られる。

当市においても、同様に参加者のうち、国保加入者の医療費分析を行う予定である。

また、定期的なアンケート調査により、国民健康保険特定健康診査受診者を含む参加者の行動変容の観点に基づいた分析や評価を予定している。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① ICTの活用

専用WEBサイトで閲覧することにより、参加者はいつでも/どこでも自分の成果(歩数・ポイント)を確認することができる。

② コンビニエンスストアでのデータ読み取り

コンビニエンスストアでデータを読み取れるため、参加者は24時間いつでも歩数データを記録することができる。

そのため、日中仕事で忙しい方も参加しやすい環境作りを実現した。

③ 景品選択について

ポイントを集めて交換できる景品を所沢産野菜等の地場産を中心にするすることで、地元に対する愛着度を高め、市内産業の活性化を図る。

(カ) 課題、今後の取組

① 特定健診等の受診向上との連動について

特定健診の受診データやがん検診の履歴データをシステムに取り込み、受診した参加者がポイントを獲得できるようにするなど、マイレージ事業を通じて参加者により健康行動を促すような仕掛けづくりを検討していきたい。