

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

本市は、東京のベッドタウンとして昭和 50 年代に人口が急増し、全国的にも有数の人口増加率と平均年齢が若い市として平成 3 年に「町」から「市」へと発展してきた。

しかし、近年、人口は約 7 万人と横ばいに推移し、平成 28 年度の高齢化率は 25.9%、平成 30 年には高齢化率約 30%と推計されており、その人口構成から、急速な高齢化の進展が見込まれている。

このため、健康寿命の延伸を目指し、一人ひとりが楽しみながら持続できる健康づくり運動として、「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を行動目標とした「地域でスクラム！健康運動事業」を平成 26 年度に開始した。

この事業は、歩数・血圧・体組成計データ等の運動成果を「見える化」する健康プログラムの導入や健康遊具の設置など健康づくり環境を整備し、市内全域で声掛け合って参加する健康づくり運動として展開している。

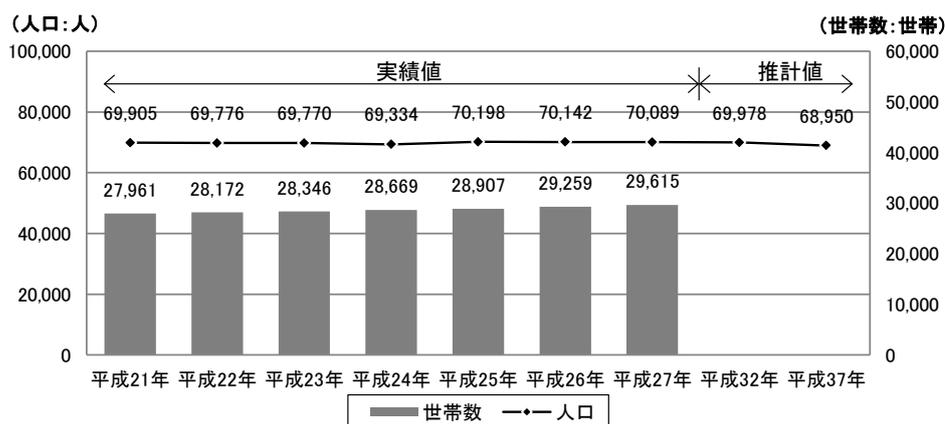
平成 28 年度は、この運動の拡大とその定着をねらいとして、埼玉モデルとして実施し参加人数の拡大及びアンケートや医療費により事業効果を検証する。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

①人口及び世帯数

本市の人口は、平成 21 年以降、約 7 万人で横ばいの状況が続き、平成 27 年では、70,089 人となっている。一方、世帯数を平成 21 年と平成 27 年を比較すると、1,654 世帯増加しており、核家族化の進展が伺える。

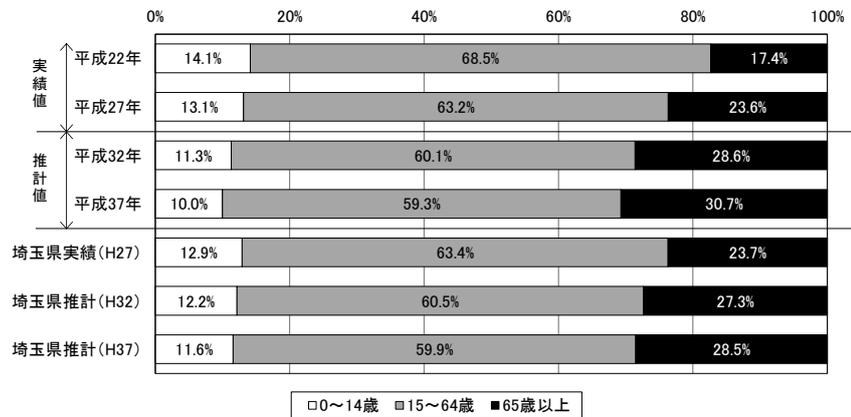


資料：埼玉県町(丁)字別人口調査、各年 1 月 1 日)

②人口構成の推移・高齢化率

年齢 3 区分の推移を見ると、0 歳～14 歳の「年少人口」が減少し、65 歳以上の「高齢人口」が増加している。特に、平成 27 年では、高齢化率が 23.6%となっており、本市においても少子高齢化が顕著に表れている。

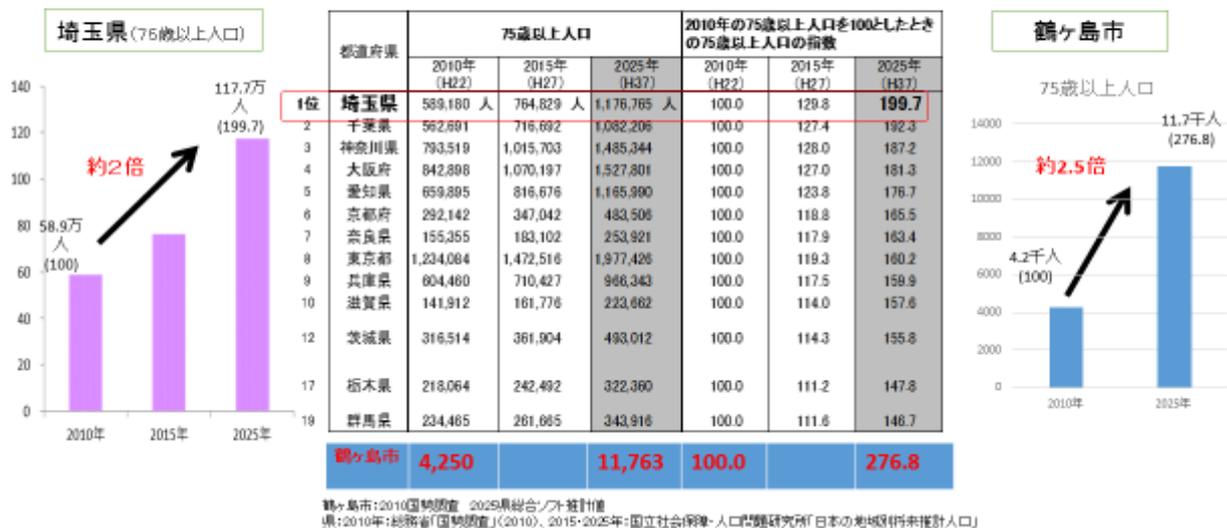
また、人口推計の結果を見ると、平成 37 年では県平均に比べ、年少人口の割合は減少し、逆に高齢人口の割合は増加となり、高齢化率は 30.7%と推計されている。



(資料：埼玉県町(丁)字別人口調査、各年 1 月 1 日、「埼玉県の将来人口の推計(埼玉県資料)」)

③高齢化のスピード

75歳以上の高齢者人口推移では、2010年から2025年でみると、本市は、埼玉県平均より早いスピードで高齢化が進むと推計されている。



(イ) 各市民センター、市役所、市民活動推進センターを拠点とした健康づくり

本市は面積 17.73 ㎢と面積の小さい市であるが、市内 6ヶ所の市民センターを拠点に、地域・文化活動など、約 600 団体、延べ 36 万人の市民が活発に活動している。

身近で歩いて行ける市民センターと連携し、本市の特徴ともいえる地域活動や市民の繋がりを結集して、健康づくり運動を拡大していく。



(3) 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 2 6 年度（埼玉モデル H28 年度～）

	平成 2 8 年度	平成 2 7 年度
予 算	5,683 千円	17,327 千円
	・ 臨時職員賃金 1,077 千円	・ 庁舎健康コーナー整備費 1,004 千円
	・ 講座等報償費 144 千円	・ フェリカ対応歩数計 519 千円
	・ 健康管理消耗品等 437 千円	・ 健康セミナー及び事業評価 1,404 千円
	・ ウォーキングマップ印刷 135 千円	・ 健康運動器具設置事業 13,068 千円
	・ 講座案内通知等 249 千円	・ 健康運動啓発手帳の印刷 19 千円
	・ 健康プログラム運営費用 1,296 千円	・ 健康管理消耗品、健康運動啓 発手帳のカバー 128 千円
	・ 事業評価業務 216 千円	・ 一人暮らし高齢者等運動指導 40 千円
	・ パワーアップ健康講座 1,097 千円	

	・ウォーキング普及啓発用路面表示版 1,032千円	・血圧計用椅子 7千円 ・健康プログラム運営費用・評価業務 1,037千円 その他 101千円
参加人数	522人	385人
期 間	平成28年7月～12月	平成27年4月～平成28年3月

①参加コース

【しっかりデータコース】 通信機能付き歩数計貸与 参加人数 427人

- 参加者は各市民センター等に設置した健康コーナーで定期的に測定する。
- 送信された歩数・血圧・体組成計データを、市専用サイトで管理する。

【データの収集】7項目（歩数・血圧・体重・体脂肪率・筋肉量・脚点・基礎代謝）

【らくらく手帳コース】 簡易型歩数計貸与または自己所有歩数計参加人数 95人

- 参加者は、簡易型歩数計で毎日の歩数を記録簿に記録する。
- 定期的に、健康増進課に歩数記録を提出する。

【データの収集】1項目（歩数）

②継続支援プログラムの実施

途中脱落者を防ぐため、期間中、定期的な講座を開催している。平成28年度はウォーキングの継続と「筋力アップ」に重点を置いた取組とした。

- ウォーキングマップを歩こう 実施時期 9月（3会場×1回＝3回）
10月（3会場×1回＝3回）
- パワーアップ健康講座（屋内編：タオルやボールを使用した簡単筋力アップ運動、ストレッチ等の実技指導）
実施時期 9月（6会場×1回＝6回）
12月（6会場×1回＝6回）
- パワーアップ健康講座（屋外編：健康遊具を活用した簡単筋肉アップ運動、ウォーキング）
実施時期 7月（3会場×1回＝3回）
9月（3会場×1回＝3回）
- ウォーキング応用講座 実施時期 11月（1回）
- パワーアップ健康講座 筋力アップのための食生活について
実施時期 8月（1回）
- フォローアップ講演会 血管若返りの食生活
実施時期 2月（1回）

③ウォーキング環境整備

効果的なウォーキングを普及・啓発するため、ウォーキング路面表示シートを設置。

実施時期 10月～12月

④記録の提出

- しっかりデータコース 参加者が、20日～30日に1回程度、各市民センターの健康コーナーで測定することにより歩数、血圧・体組成データを送信する。
- らくらく手帳コース 参加者は、月毎に歩数を記録し提出する。血圧・体組成計は、各自自由に測定し、記録用として配布したスクラム手帳で自己管理する。
- 記録の集計（平成29年1月）
個人ごとに集計を行い、月毎の歩数をまとめる。しっかりデータコースについては血圧・体組成計データについても参加者全体の傾向を分析する。

⑤記録の分析

歩数や血圧・体組成計、医療費（国民健康保険加入者）の集計結果については、健康づくり推進協議会において検証し、効果把握を行う。

⑥参加者へのフィードバック

分析結果は、鶴ヶ島市ホームページで公表する。また、各参加者には、事業案内通知等の機会を捉えて、全体評価等を周知し、継続参加を促す。

（4）コラボ

①パワーアップ健康講座の開催や、事業検証など民間企業等のパワーを活用している。

②タニタ健康プログラムの導入

- 市内8カ所に通信機能つき全自動血圧計、体組成計を備えた健康コーナーを設置し（株）タニタが開発した健康プログラムを導入している。

③健康づくり推進協議会で事業効果を検証

健康づくり推進協議会を開催し、事業の企画・実施・結果等を検証する。

（実施時期 平成29年3月）

【効果検証の進め方】 予定

- ・データを集計して効果を確認する。
- ・課題を明確にする。
- ・効果を評価し次年度事業の改善に繋げる

④スーパー健康長寿サポーター

スーパー健康長寿サポーターによる健康長寿サポーター養成講座を開催した。

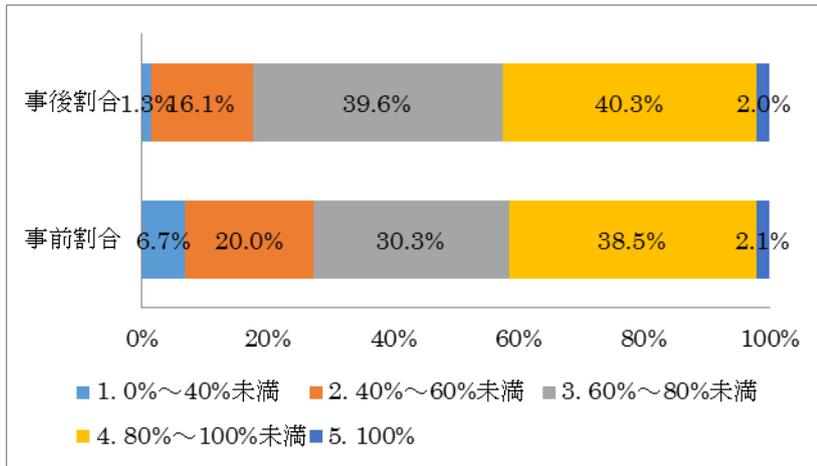
（5）取組の効果

①健康づくり意識の高揚

平成27年度新規参加者（206人）の事業参加前と事業参加後のアンケートを比較した。

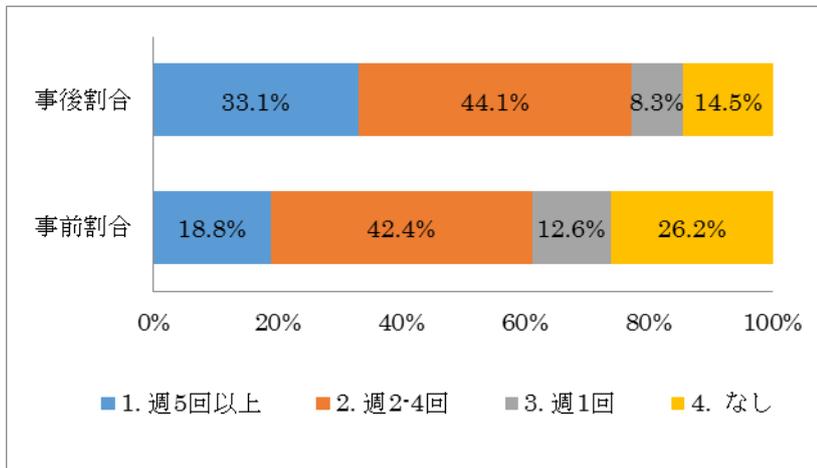
●食生活について

「健康的な食事をとっていく自信がありますか？とても自信がある状態を100%、全く自信がない状態を0%とすると、現在何%ですか？」の間では、「0～40%未満」と回答した者が6.7%から1.3%に減少している。

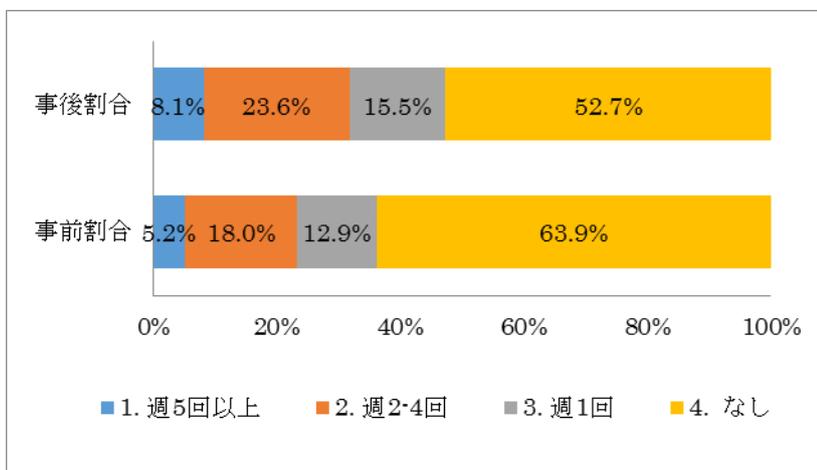


●運動について

「ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、週に何日位していますか？（1回30分程度）」の間では、「週5回以上実施」している者の割合が増加している。



「筋力トレーニングを週に何日位していますか」の間では、「週に5回以上」「週に2~4回以上」「週に1回以上」が増加している。



②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。

(6) 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

参加募集は一般募集に併せて、自治会等や地域支え合い協議会等の団体を通じて周知募集した。

②健康マイレージ事業の実施

健診（検診）の受診や健康づくり関連事業に参加することで、ポイントを付与し、貯まったポイントは、登録事業所で使用できるクーポン券と交換する「健康マイレージ事業」を平成27年度にスタートした。地域でスクラム健康運動事業参加や健康コーナー利用についてもポイントを付与し、健康運動の拡大浸透を図った。

③庁内連携

各市民センター等に設置した健康コーナーの運営、参加者からの歩数データやアンケートの回収、マイレージポイント付与事業等において庁内連携により実施した。

(6) 課題、今後の取組

①本事業の拡大と定着

本事業開始当初は、データ送信や事業継続参加率も高かったが、事業3年目では、健康習慣が定着したということで、参加終了の方もいた。継続参加率も重要であるが、新規参加者を増やすことは、無関心層へ拡大という捉え方もできるので、多角的な視点で本事業の拡大と定着を目指す。

②医療費抑制効果が見えにくい

本市においては、健康づくり運動として平成11年からラジオ体操の普及啓発に取り組んでおり、市内25カ所で約500人の方が毎朝のラジオ体操に取り組んでいる。本事業参加者のみではなく、市全体の健康づくり事業を踏まえた検証が課題である。