

健康長寿に係る先進的な取組事例

小川町

～健康長寿ウォーキング事業～

(1) 取組の概要

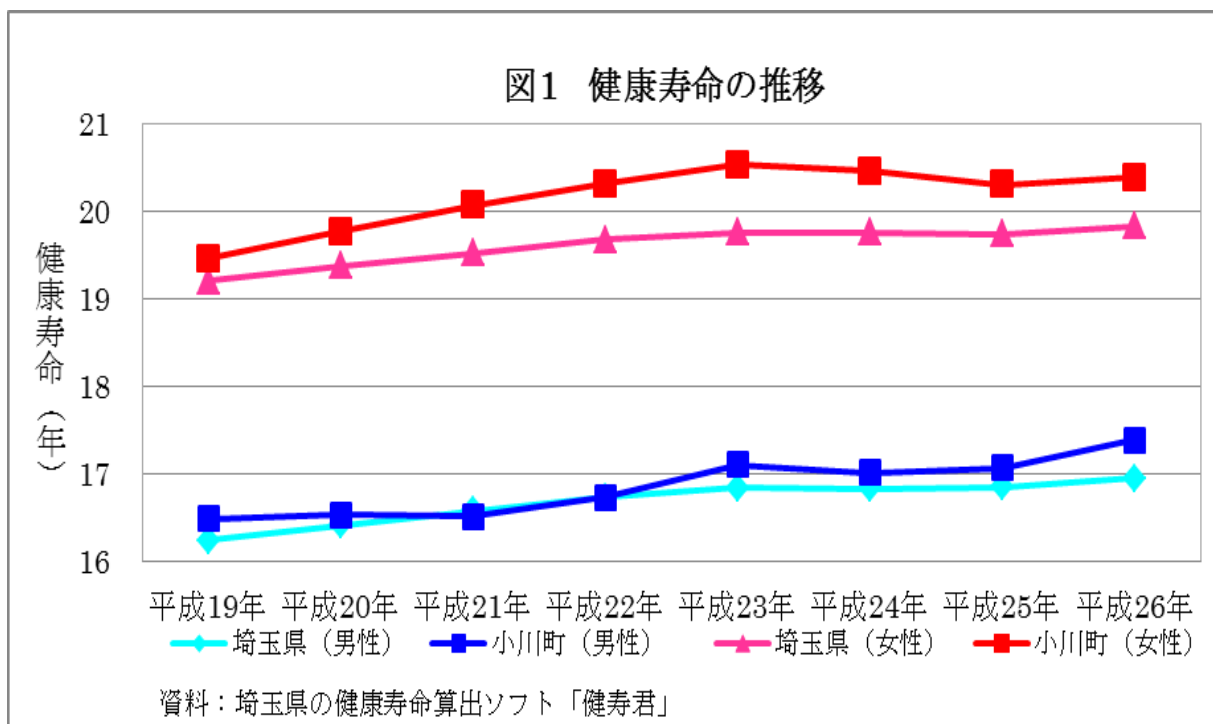
平成27年度より埼玉県では「健康長寿埼玉モデル事業」を推進しているところであるが、当町においても健康寿命の延伸することは重要と考え、健康長寿埼玉モデルをアレンジした事業を展開することとなった。

この事業では、自主的にウォーキングを行ってもらい、町総合福祉センターに設置された体組成計及び血圧計などを利用して、自主的に健康チェックを行う。また、定期的に教室を開催することにより、仲間づくりを進め、楽しく継続的にウォーキングが続けられるよう配慮し、体力測定及び血液検査等データを、大学等と協力して分析する。

本事業を実施することにより、ウォーキングが町へ広がり、また医療費削減等の効果が期待できる。

(2) 取組の契機

(ア) 健康寿命の更なる延伸を図る



平成19年からの健康寿命の推移を図1に示した。年々上昇し、県と比較しても高い水準にある。この状況を持続しながら、更なる健康寿命の延伸を図るため、町として健康の維持・増進を図るため、事業展開をすることとした。

(イ) ウォーキングマップの活用

昨年度作成したウォーキングマップを活用し、日常生活の中での活動量を増やしながら健康寿命の延伸を図る。



(ウ) 生活習慣病予防

特定保健指導対象者に対する集団教育の場がなく、運動等の実践的な指導ができない状況であったため、月に1回程度、教室を開催し、仲間とともにウォーキングの継続を図る。

(エ) 取組の内容

事業名	健康長寿ウォーキング事業
事業開始	平成28年度

	平成28年度
予 算	3,301千円 ・報償費 20千円 ・需用費 50千円 ・役務費 33千円 ・委託料 601千円 ・使用料賃借料 794千円 ・工事請負費 100千円 ・備品購入費 1,267千円 ・賃金 436千円
参加人数	46人
期 間	平成28年4月～平成29年3月
実施体制	町健康福祉課

① 参加者募集（平成28年5月）

前年度特定保健指導対象者に対し、優先的に募集開始の案内を送付した。

② 一般参加者募集（平成28年6月）

広報、町ホームページに募集案内を掲載した。

③ 参加決定通知及び同意書、アンケート送付（平成28年8月）

参加者に通知及び必要書類一式を送付した。

④ 開講式及び体力測定（平成28年8月）

開講式と同日に体力測定（5項目）を実施した。



⑤ 自主的なウォーキングと活動量計によるデータ管理（平成28年9月～平成29年2月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その記録を総合福祉センターに設置してあるリーダーライター又はコンビニエンスストアに設置してあるロッピーから送信してもらう。

⑥ 集団教室の実施（平成28年10月～）

参加者に仲間づくりと継続して参加してもらうことを目的に、運動教室、食事指導教室、健康講演会等を実施する。

⑦ 参加者への支援レター（平成28年10月～）

毎月の歩数のデータをグラフ化し、支援レターとともに送付する。

⑧ 血液検査・体力測定の実施（平成29年3月）

特定健診に準じた項目で血液検査を実施。体力測定項目については8月と同様の5項目を実施する。

⑨ 記録の分析（平成29年3月）

記録を集計し、集計結果については、大学と共同で分析し、効果把握を行う。また、参加者及び参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を調査し、比較検証する。

⑩ 参加者へのフィードバック（平成29年3月）

分析結果を広報等で公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

日常的にウォーキングを取り入れることによって、生活習慣病の予防効果がある程度期待できる。

	平成28年8月	平成28年11月
BMI 平均	23.8	23.7
体脂肪率 (%)	25.6	21.6
収縮期血圧(mmHg)	147	137
拡張期血圧(mmHg)	83	81

※比較対象者は8月及び11月に体組成及び血圧測定を行い、データ送信が確認できた33名の平均値である。

② 地方自治体にとっての効果

国保の医療費分析については今後行う予定

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 効果の「見える化」

個人ファイルを配布し、体組成及び血圧測定の記録や各種教室における配布資料、月次の歩数記録、支援レター等を整理することにより、参加者自身の効果を数値で見ることができ、ウォーキングに対するモチベーションの維持向上につながるものと考えられる。また、他の参加者の歩数記録についても参考のため毎月上位20名をランキング形式にして体組成計等の機器の前に掲示し、ウォーキングの継続を促した。



健康長寿ウォーキング毎日1万歩運動
 ♪木枯らしに負けず、元気に歩きましょう♪
 【平成28年11月ランキング(上位20人)】

順位	氏名	合計 / 歩数	歩行日数	1日平均歩数
1	Aさん	806,591歩	28日	28,807歩
2	Bさん	485,121歩	30日	16,171歩
3	Cさん	475,256歩	30日	15,842歩
4	Dさん	413,484歩	28日	14,767歩
5	Eさん	399,269歩	30日	13,309歩
6	Fさん	389,860歩	30日	12,995歩
7	Gさん	389,886歩	30日	12,330歩
8	Hさん	351,688歩	30日	11,723歩
9	Iさん	343,687歩	28日	12,275歩
10	Jさん	334,895歩	30日	11,163歩
11	Kさん	330,172歩	30日	11,006歩
12	Lさん	322,777歩	30日	10,759歩
13	Mさん	321,726歩	30日	10,724歩
14	Nさん	316,313歩	30日	10,544歩
15	Oさん	304,866歩	26日	11,726歩
16	Pさん	297,468歩	30日	9,916歩
17	Qさん	297,263歩	30日	9,909歩
18	Rさん	294,401歩	25日	11,776歩
19	Sさん	291,042歩	30日	9,701歩
20	Tさん	284,236歩	29日	9,801歩

② ウォーキングの日常化

活動量計を身に着けていることで、ウォーキングの意識づけができ、「いつもより多く」歩くことができた。

③ 社会資源の活用

県民健康福祉村、町スポーツ推進委員、埼玉県栄養士会、大塚製薬株式会社、アサヒコーポレーションの協力をいただき、各種教室を実施した。それぞれの講師が専門性を発揮して参加者にわかりやすく説明していただいたので理解を深めることができた。

④ 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、女子栄養大学 衛藤専任講師の助言を受け実施した。事業評価も依頼し、次年度へ効果的につなげていく。

(キ) 課題、今後の取組

① 教室終了者への対応

教室は7か月で終了となるが、その後も継続を促すため、定期的に教室の開催を検討している。参加者が継続して教室に出席してもらえるようなプログラムを考えていきたい。

② 医療費抑制効果が見えにくい

参加者が少ないため、参加者の1人が入院等した場合、医療費が減少するどころか、かえって増大してしまう可能性があるため、毎年少しずつ参加者を増やしていきたい。

③ 参加者数の確保及び健康マイレージ事業への移行

今年度の募集は50人を予定していたが、自発的応募が少なく、参加者の確保が難しい。来年度以降、事業を継続していく予定であるが、周知方法や地域への働きかけについても考えていきたい。また、来年度から開始予定の健康マイレージ事業へ現在の参加者を移行させ、インセンティブの付与を行いながらウォーキングの継続を促していきたい。