

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## さいたま市

### ～さいたま市健康マイレージ

### 民間企業とカラダを見える化する体組成測定会～



#### (1) 取組の概要

さいたま市は生産年齢人口が多く、働き盛り世代が多い市である。

しかし、今後は急速に高齢化が進むことが予想されており、若い世代からの健康づくりの重要性が認識されており、平成28年9月からさいたま市健康マイレージを開始している。

昨年度からさいたま市健康マイレージの参加者向けのイベントとして、体組成測定会を開始した。測定後、筋肉量や基礎代謝量等の結果について説明し、ウォーキングを継続するための動機付けを行っている。

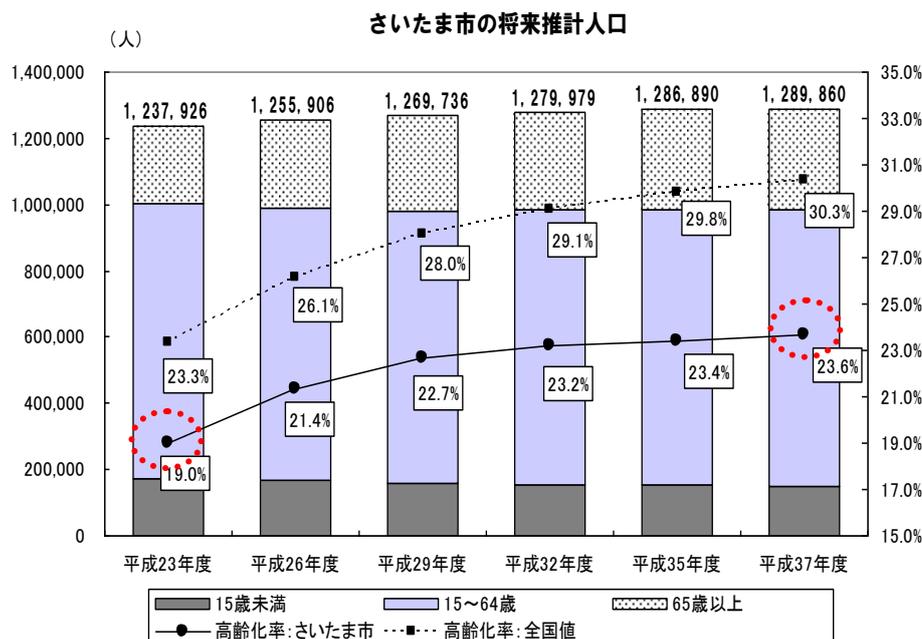
また、ICTを活用したさいたま市健康マイレージの参加者（約1万5千人）に限らず、より多くの市民に自分の体について知る機会を提供するため民間企業やNPO団体、地域包括支援センター等にも体組成計を無償で貸出しを行っており、その利用者数は年々、増加している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

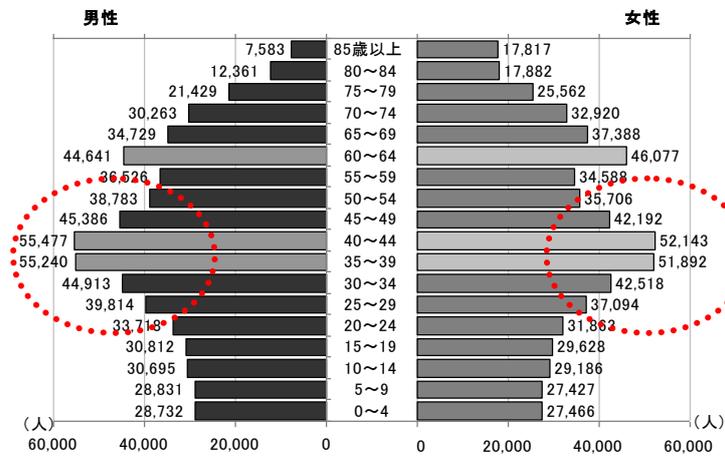
平成17～22年（各年10月1日現在）の住民基本台帳と外国人登録人口からコーホート変化率法により本市の将来人口を推計した結果では、平成37年度における本市の総人口は1,289,860人で、平成23年度から51,934人（約4%）の増加が見込まれる。

年齢層別では、同期間に65歳以上人口が大幅に増加し、高齢化率も19.0%から23.6%へと4.6ポイント上昇することが予想される。



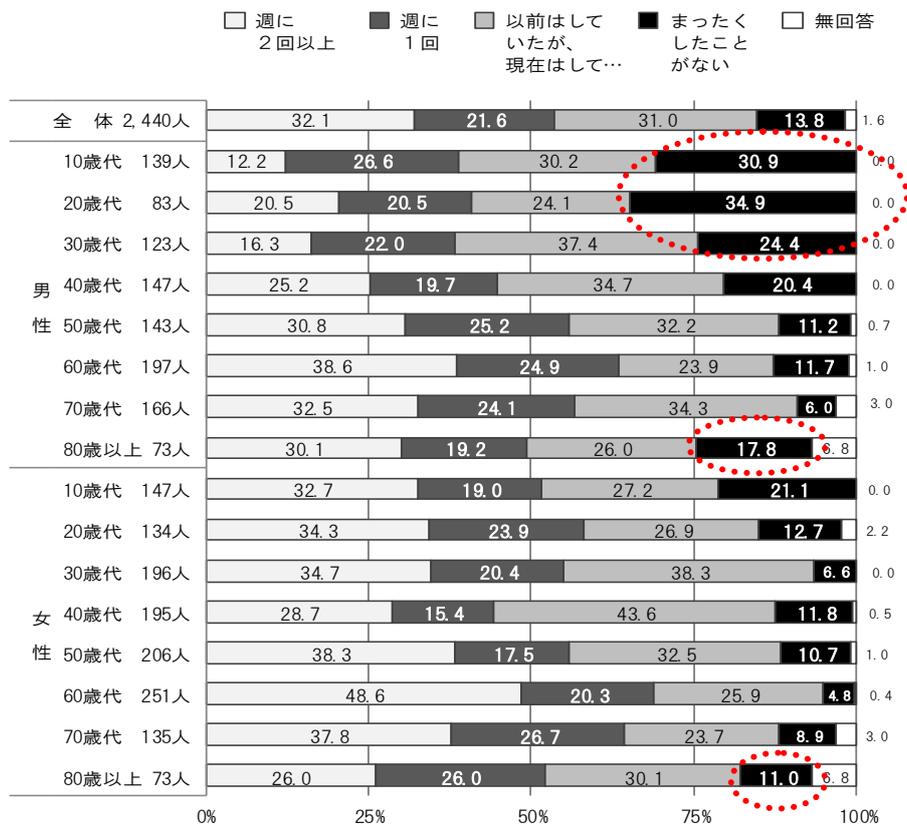
・(イ) 働き盛り世代が多く、30～40歳代が最も多い。

〔図 年齢階級別人口構成割合〕



・(ウ) 体重計に乗る回数「まったくない」は、男性10～30歳代で最多で、男女ともに60～70歳にかけて減少するものの、80歳以上で増加に転じている。(市民調査 (H28) より)

体重計測の頻度〔性・年代別〕



(エ) 取組の内容

事業名	体組成測定会	
事業開始	平成28年9月（※体組成計は平成25年度～27年度に購入）	
	平成28年度	平成29年度
予 算	414,352 円 ・プリンター用インク 80,352 円 ・記録用紙 162,000 円 ・修繕費 172,000 円	414,352 円 ・プリンター用インク 80,352 円 ・記録用紙 162,000 円 ・修繕費 172,000 円
参加人数	5,271 人	6,136 人
期 間	通 年	
実施回数	100 回	196 回
体組成計の台数	6 台	6 台
実施主体	市、地域包括支援センター	市、地域包括支援センター、NPO 団体、民間企業

①さいたま市健康マイレージ説明会での体組成測定会（平成28～30年度）市報やEメールやはがきによる周知あり

市内随所で平成28年度は14回、平成29年度は22回、平成30年度は20回実施

測定結果はさいたま市健康マイレージの専用ウェブサイト反映させることができる

さいたま市健康マイレージに協力いただいているスポーツクラブのインストラクターから、ウォーキングフォームの助言などを行っている。

②地域包括支援センター・NPO法人が主催する体組成測定会（H28～30年度年度）

市内随所で平成28年度は3回、平成29年度は11回、平成30年度は3回（予定）

③民間企業が主催する体組成測定会（平成29～30年度）

民間企業が営業先の企業において、健康増進イベントとして平成30年度11回（～11月末日現在）開催。

コンビニエンスストアが地域の健康づくり拠点の取組として、平成29年度は4回、平成30年度は24回（予定）開催。

(オ)取組の効果

幅広い年齢に計測をしてもらっており、リピーターも出てきている。

体組成測定を契機に日常での身体活動などを見直し、行動変容につながることに加え、さいたま市健康マイレージに参加中の市民においては、筋肉量や内臓脂肪量の変化をウォーキングの効果として感じる事ができている。

コンビニエンスストア、地域包括支援センター、スポーツジムでの測定など、民間企業の協力が広がり、行政だけではアプローチできない世代や業種の市民に向け、自身の健康に目を向けてもらうための啓発ができるようになった。また、企業にとっては営業のツールが広がり、本市にとっては企業向けにさいたま市健康マイレージのPRも行うことができるため、WIN-WINの関係となっている。

(カ) 効果検証 (さいたま市健康マイレージ事業評価書・平成 30 年 3 月より)

※下記の表は本市ホームページに掲載されており、上記の事業評価書は次年度事業の制度設計に利用している

◆平均歩数分析【※500 歩以下を除外】

平成 28 年、29 年度の居住区別の「平均補正歩数 (平均値、標準偏差、中央値)」「8,000 歩達成率 (※)」は表 1 と表 2 の通りです。

※8,000 歩達成率 = (達成者×達成日) / (登録者×参加日) にて算出

表 1

平成28年度				
居住区	平均補正歩数			8,000歩達成率
	平均値	標準偏差	中央値	
西区	7,608	5,185	7,026	47.3%
北区	8,100	4,769	8,029	53.7%
大宮区	8,676	5,288	8,212	56.8%
見沼区	8,803	6,466	8,112	55.9%
中央区	9,025	5,736	8,273	60.0%
桜区	8,965	5,608	8,313	61.3%
浦和区	8,680	5,057	8,172	57.7%
南区	8,894	5,594	8,266	58.8%
緑区	8,581	5,398	8,183	56.8%
岩槻区	8,629	5,699	8,127	57.4%
市全域	8,633	5,435	8,135	56.6%

平成 29 年度の、平均値は「南区」が最も多く、8,000 歩達成率は「桜区」が最も多い結果となっています。

表 2

平成29年度						目標 1日8,000歩以上 歩いた人数
居住区	平均補正歩数				8,000歩達成率	
	平均値	標準偏差	中央値	最頻値		
西区	7,802	5,306	8,000	8,000	50.4%	6,800人
北区	8,332	5,243	8,158	8,000	55.0%	
大宮区	8,659	5,932	8,311	8,000	56.4%	
見沼区	8,309	5,413	8,222	8,000	56.8%	
中央区	8,698	5,164	8,368	8,000	58.0%	
桜区	8,508	4,733	8,427	8,000	60.3%	
浦和区	8,657	4,862	8,352	8,000	57.8%	
南区	8,868	6,944	8,403	8,000	59.4%	
緑区	8,668	6,369	8,251	8,000	56.5%	
岩槻区	8,309	5,207	8,228	8,000	57.2%	
市全域	8,480	5,540	8,238	8,000	56.3%	

考察：平成 28 年度および 29 年度において

- ①市全域の平均値および中央値は、さいたま市健康マイレージのポイント付与の基準である 8,000 歩を超えており、目標歩数にしている市民が多いことが考えられる。
- ②平均値に関し、一番多い区と少ない区では 1,000 歩以上の差があるため、その背景を分析していく必要がある。

(キ) 成功の要因、創意工夫した点

<民間企業との協働>

①マニュアルではなく、対面的に結果の見方や機器の接続の仕方を説明

初めて利用する際に、機器の接続から結果の説明まで一連の流れを説明し、保健師や栄養士でなくても参加者に測定結果を説明できるようにした。

②企業が営業先で開催する体組成測定会に、本市の保健師が同行

企業からの求めに応じて、本市の保健師が民間企業主催で行われる体組成測定会に出向き、測定結果の説明を行った。

<さいたま市健康マイレージ参加者に向けて>

- ①一人でも気軽に取り組めるウォーキングを継続するための支援として、さいたま市健康マイレージへの参加・継続を呼び掛けている。
- ②保健師や栄養士から直接、体組成の測定結果の説明を行うことで、自分自身の身体の状態や注意点について学ぶ場となるようにした。
- ③効果的なウォーキングの方法や日常生活で行う運動についてパンフレット類を常設し、情報提供を行った。
- ④同じ機器が 6 台あるので、市内随所で開催される体組成計測定会に参加すれば自分で結果を見比べることができる。

(ク) 課題、今後の取組

市が実施主体となった体組成測会は平成 25 年から段階的に回数を増やして実施している。しかし、今後はより多くの市民が健康に対する意識を持つきっかけとなる機会を提供するために、体組成測定会の回数や対象者を一層拡大するとともに、ウォーキングコースの情報提供など、健康に関する情報を充実させていくことが必要である。

そのため、今後の取組として、より多くの民間企業や市民団体が体組成計測定会を開催できるよう、連携を図ることが必要である。