

健康長寿に係るイチオシ事業 上尾市

～アッピー健康マイレージ（埼玉県コバトン健康マイレージ）～

(1) 事業概要

上尾市は、平成30年度から埼玉県が推進する埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加しているが、市独自のアッピー健康マイレージ事業として、運動講座等のプログラムの運営や、一定以上の期間に平均歩数を満たした方に抽選を行い当選者に賞品のプレゼントを行う等の内容を展開している。

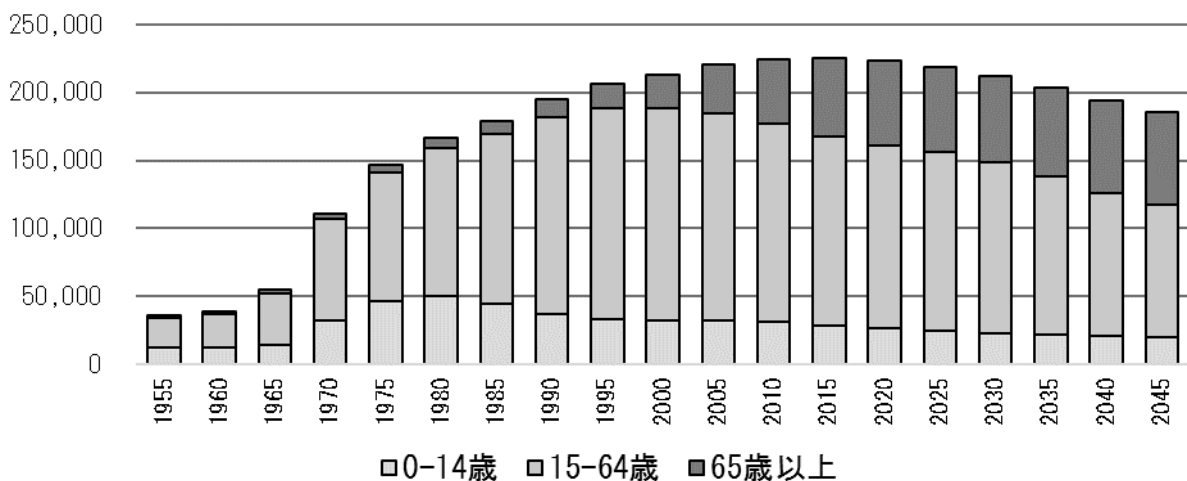
(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

上尾市の総人口は昭和33年市制施行当時の約3万7千人から順調に増加を続け、平成27年・28年にわずかながら減少傾向となったが、平成29年から再度微増に転じ、平成31年には228,539人となっている。

高齢者人口は年々増加し、2025年では、6万2千人を超え、高齢化率は28%を超えると見込まれ、県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。人口構成を見ると、年少人口及び生産年齢人口が減少傾向、高齢者人口は増加傾向となっており、今後の超高齢化社会へ向け、より一層の健康長寿対策が重要になっている。

●上尾市の人口の推移「埼玉県の市町村別将来人口推計データより」



(イ) 市民アンケートに見る健康づくりに向けた対策の必要性

運動の習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続していること）の有無についての市民アンケート結果からは、「習慣がある」「条件を満たさないが習慣がある」と答えた人は合わせて47.7%（平成26年）、57.4%（平成30年）となっており、引き続き、健康づくりの一環として本事業をとりくむ必要性がある。

様式 1

(3) 取組の内容

事業名	アッピー健康マイレージ事業
事業開始	平成30年度
事業概要	アッピー健康マイレージ事業は、埼玉県コバトン健康マイレージと健康長寿埼玉モデル事業をベースとし、本市では、①参加者促進のための運動講座の開催、②平均歩数が一定以上の参加者に、抽選を行い、賞品を提供する事業を行っている。 参加者は自身の登録しているスマートフォンアプリや歩数計計測タブレットにより、自身の取り組みの成果を確認することができる。

	平成31年度（令和元年度）	【参考】平成30年度
予 算	3, 593千円 ・報償費 610千円 ・需用費 1, 103千円 ・役務費 387千円 ・委託料 59千円 ・負担金 1, 434千円	4, 571千円 ・報償費 150千円 ・需用費 3, 017千円 ・役務費 248千円 ・委託料 54千円 ・負担金 1, 102千円
申込者数	1, 527人 (R1.10月現在)	1, 268人 (H31.3月現在)
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	健康増進課	健康増進課

(ア) 参加者の募集

広報誌によるPRや市内各出先機関等へポスター掲示、チラシの設置を行い、専用歩数計またはスマートフォンアプリで参加できることや申込方法について周知を行った。

下記プログラムの一部で、当日に健康マイレージ事業参加申し込みを同時に実施し、直接専用歩数計を配布するイベントを市独自で開催した。

(イ) アッピー健康マイレージプログラムの展開

健康マイレージ事業への参加者増加のみを目的としているのではなく、事業企画段階から健康運動指導士等の専門家を講師として招聘し、正しい歩き方を見直すための機会を提供し、また、自宅で気軽に継続できる筋トレ方法等の啓発機会も同時に提供するプログラムを展開している。

	タイトル・内容（参加者は毎回異なる）	日程	歩数計の配布
第1回	「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き①」 ・講師による歩き方講座 ・歩き方チェック&参加者へのフィードバック ・歩こう会による歩行実践 ・参加者41名	5月19日（日） 場所：市内公民館	あり
第2回	「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き②」	5月26日（日）	あり

様式 1

	<ul style="list-style-type: none"> ・講師による歩き方講座 ・歩き方チェック&参加者へのフィードバック ・歩こう会による歩行実践 ・参加者18名 	場所：市内公民館	
第3回	<p>「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き③」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師による歩き方講座 ・歩き方チェック&参加者へのフィードバック ・歩こう会による歩行実践 ・参加者18名 	6月9日（日） 場所：市内公民館	あり
第4回	<p>「若返り筋力アップ簡単エクササイズ講座①」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師による筋力アップ、ストレッチ ・参加者28名（託児サービスあり） 	8月7日（水） 場所：市内体育施設	なし
第5回	<p>「若返り筋力アップ簡単エクササイズ講座②」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師による筋力アップ、ストレッチ ・参加者28名（託児サービスあり） 	12月10日（火） 場所：市内体育施設	なし
第6回	<p>「若返り筋力アップ簡単エクササイズ講座③」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師による筋力アップ、ストレッチ ・託児サービスあり（予定） 	2月8日（土）予定 場所：市内体育施設	なし



様式 1

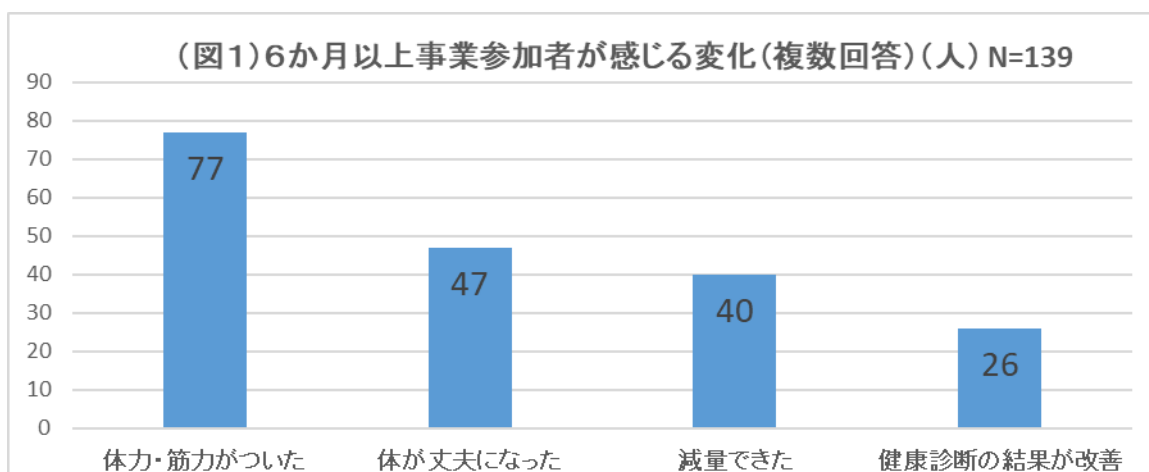
(ウ) 賞品当選者へのアンケート調査の回答結果

本市では、一定期間において、平均歩数 6,000 歩をクリアした参加者に対して、抽選により賞品（市内障害福祉サービス事業所製品等）を送付している。

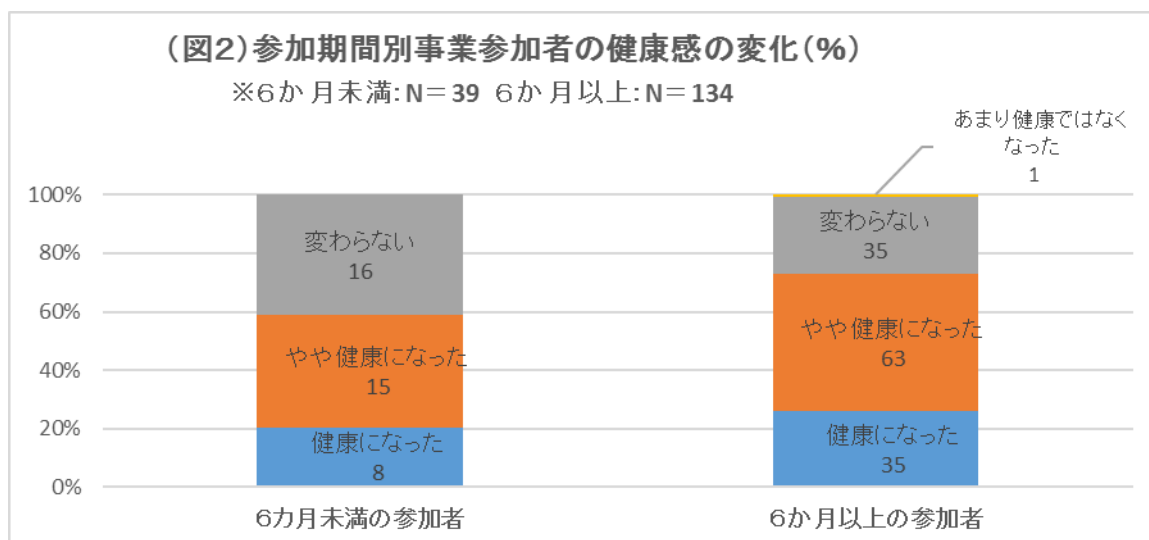
抽選回	歩数算定期間	当選者数	概要
第 1 回小抽選	4 月～6 月	250 名	トートバック（福祉事業所製品）
第 2 回小抽選	7 月～9 月	250 名	オリジナル健康マイレージ手帳
大抽選	4 月～令和 2 年 1 月	50 名（予定）	市内特産品（予定）

なお、当選者に対しては、アンケートを同封し、一定歩数以上の日々ウォーキングがもたらす効果や、主観的な健康に関する意識の調査を実施している。

今回は紙面の都合上、回答結果を抜粋して紹介する。



(図 1) における「健康診断の結果が改善」の 26 人のうち、全員が①BMI、②血糖値、③コレステロール値の変化を、またそのうちの 24 人は血圧の改善についても回答しており、一定歩数以上の歩行継続がもたらす変化を感じられた。



様式 1

(図 2) は、回答に対する「回答者の実数」と、「回答が全体に占めるパーセンテージ」を併記したものである。この図からは、6 か月以上の事業参加により、健康と感じる者の割合が上昇していることがうかがえる。

これはあくまでも主観的なデータであり、他の環境因子等を加味する必要性はあるが、6 か月以上一定歩数以上のウォーキングを継続することにより、「健康感」に若干の効果を与えることを示す数値とも言える。

なお、健康感について「変わらない」と回答した人の中には、「以前からウォーキングをしていたため」との回答が複数含まれており、従前からの参加者の健康に対する意識の高さも感じられた。

(4) 取組の効果

(ア) 健康マイレージ参加者の増加

アッピー健康マイレージプログラムにおける「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き」では、プログラム当日に歩数計を配布し、使い方説明を行う時間を設定したことにより、参加者の増加につながった一因があると考えられる。

(イ) 健康づくりを楽しく継続できる

賞品当選者アンケート回答における自由記載欄では、「歩数確認が楽しい」「歩数計を付けることで意識して歩くようになった」「夫婦で犬の散歩が日課になり、距離も長くなった」「抽選に当たると励みになる」等の感想が寄せられた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 専門家の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、健康運動指導士をはじめとした専門家からの助言を受けながら進行した。また、的確なアドバイスをいただけたことで、効率的な事業運営が可能になったと思われる。

(イ) シティセールスを兼ねた事業の運営

一定歩数以上をクリアし、抽選で当選した方への賞品には、市内障害福祉サービス事業所等の製品も採用している。また、賞品には本市のイメージキャラクターである「アッピー」のイラストをワンポイントで入れる等、シティセールという観点からの工夫も行っている。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

本年度は、賞品当選者へのアンケートによる主観的なデータ収集を行ったが、今後は、生活習慣病の予防効果を確認するため、客観的なデータ収集の必要性があり、今後、方法について具体的に検討していく。

(イ) 参加者数の伸び悩み、現役世代の参加

参加者数自体は増加傾向にあるが、令和元年10月現在の本市の参加者は、65歳以上が51.3%となっており、約半数を占めている。若年世代の参加をさらに促すため、次年度は、他のイベント開催時などで周知啓発の拡充を行う予定である。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.82 歳	21 位	20.22 歳	41 位
H28	17.62 歳	24 位	20.16 歳	41 位