

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 川越市

### ～健康マイレージ事業～

#### (1) 取組の概要

本市では、市民の健康寿命を延伸するため、「食事」「運動」「健診」を健康づくりのアクションとし、「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～」を平成 25 年度から開始した。その「運動」の一つとして、運動習慣のきっかけづくりにラジオ体操やウォーキングを推進している。

平成 27 年 3 月に策定した健康かわごえ推進プランでは、健康づくり 8 分野を設定し、その 1 分野に「身体活動・運動」を位置づけている。平成 27 年度の健康づくり推進協議会で協議した結果、健康かわごえ推進プランの推進を図るためには、子育て世代や働き世代に多い健康無関心層への働きかけが 1 つの課題と認識された。この無関心層を含めた市民ひとりひとりの健康づくりへの「きっかけづくり」とそれが習慣化するまでの「継続」支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的としたインセンティブを提供する健康マイレージ事業を平成 29 年度から導入し、市民が「普段の歩数よりもプラス 1,000 歩 (10 分) 多く歩こう」を目標とした取組を令和 2 年度も引き続き実践している。



川越市マスコットキャラクターときも

### 「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

#### 食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

食事

運動

#### 運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事しながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

#### 健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

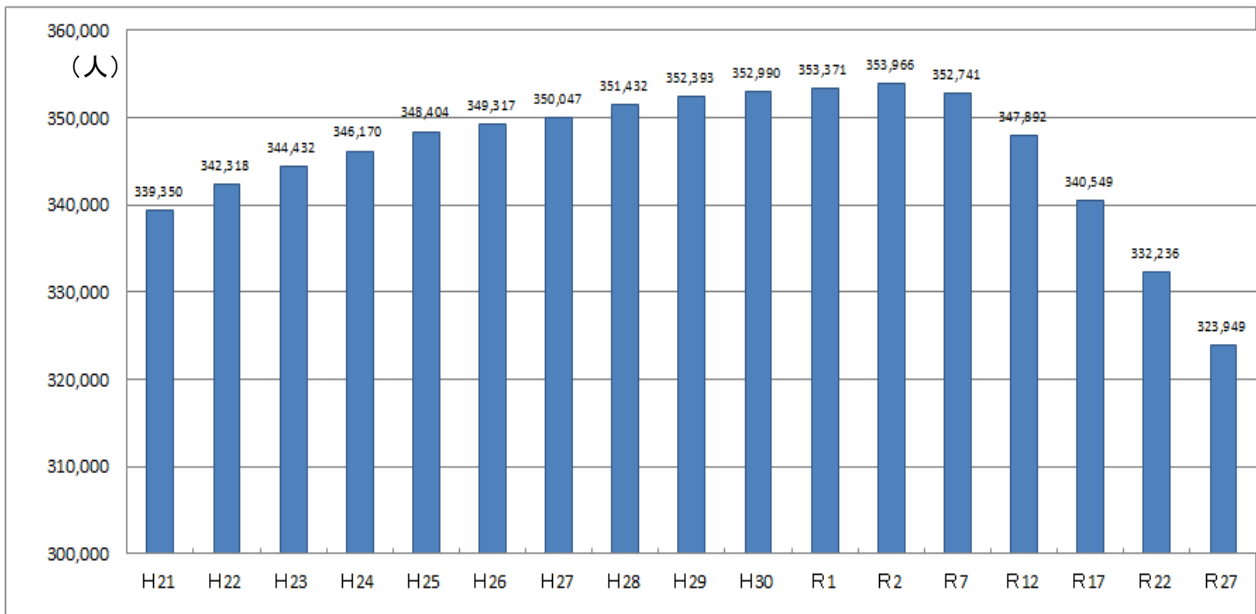
健診

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

本市での高齢化率は、現在、県平均と比較してやや高い状況にある。今後も急速に高齢化が進展すると予測されている。(図1・図2)

様式 1



本市の人口推計等（平成 29 年 10 月現在）  
令和 2 年以降は市推計

図 1 川越市の将来推計人口

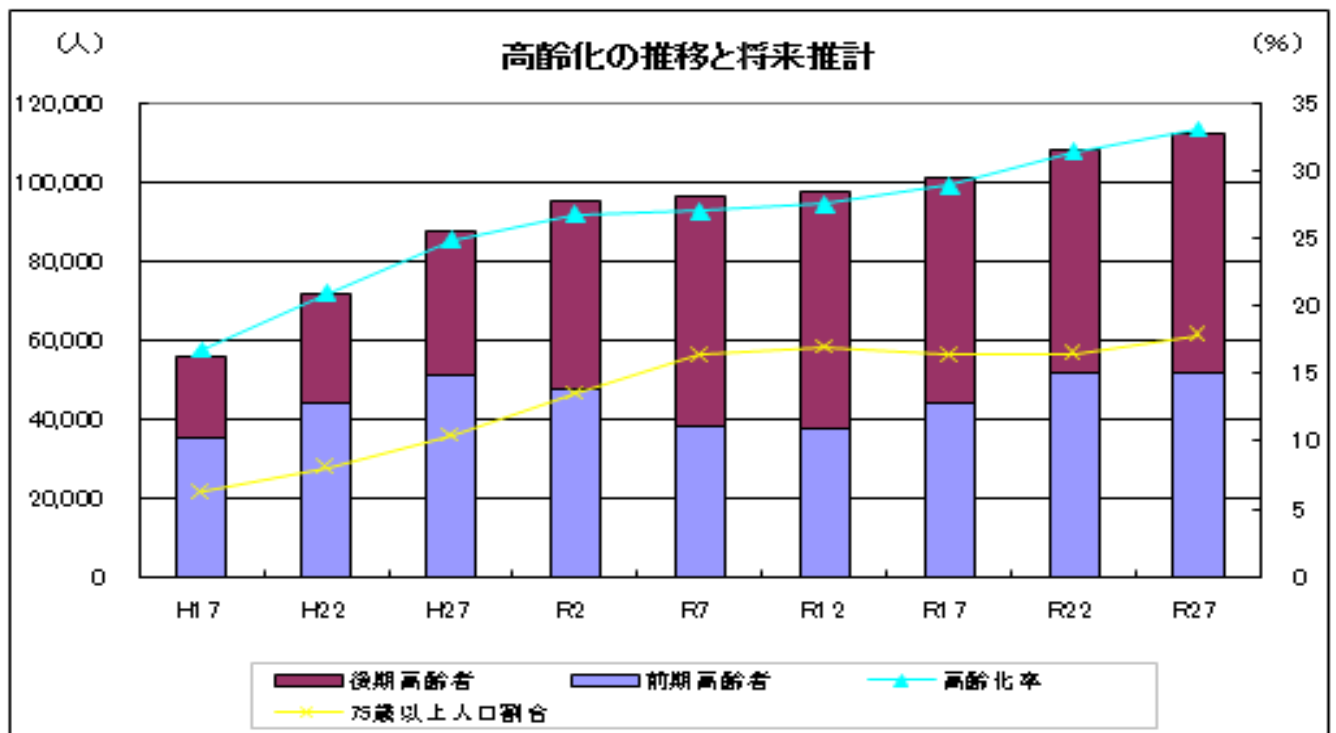


図 2 川越市の高齢化の推移と将来推計人口

(イ) 平均寿命・健康寿命について

平成 30 年の埼玉県内における本市の平均寿命は、男性が 81.07 歳（県内 19 位）、女性が 86.75 歳（県内 29 位）である。また、65 歳健康寿命は男性が 17.61 年（県内 37 位）、女性が 20.17 年（県内 50 位）であった。

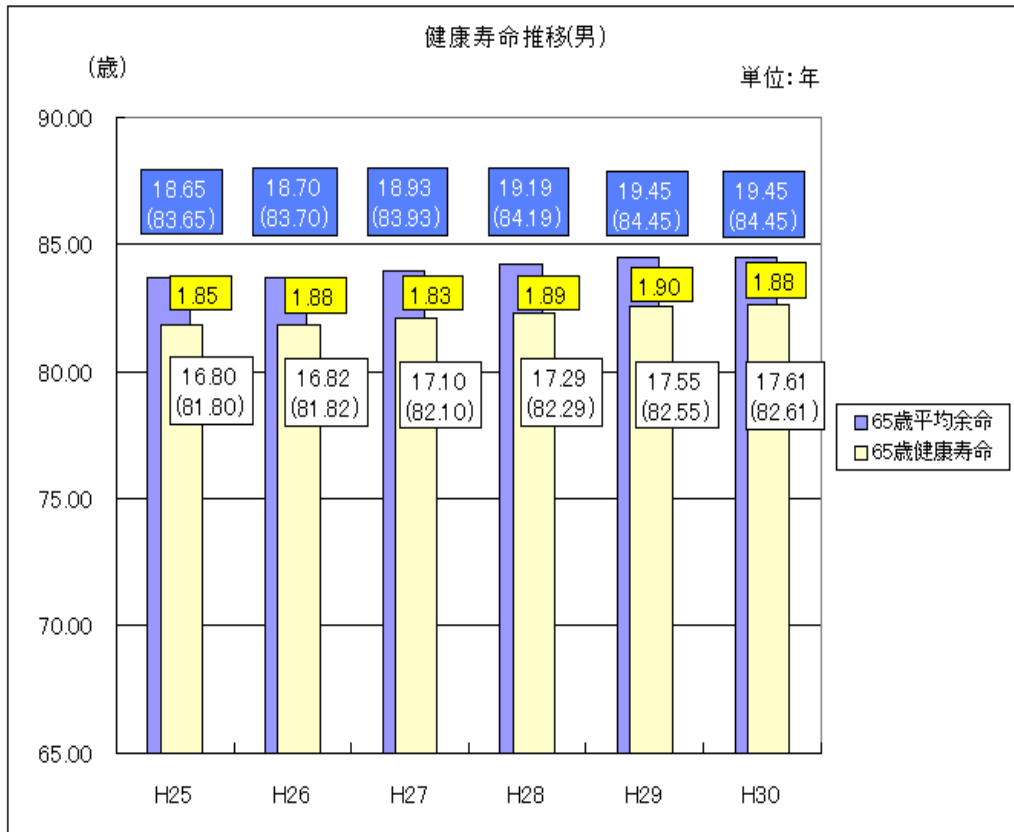
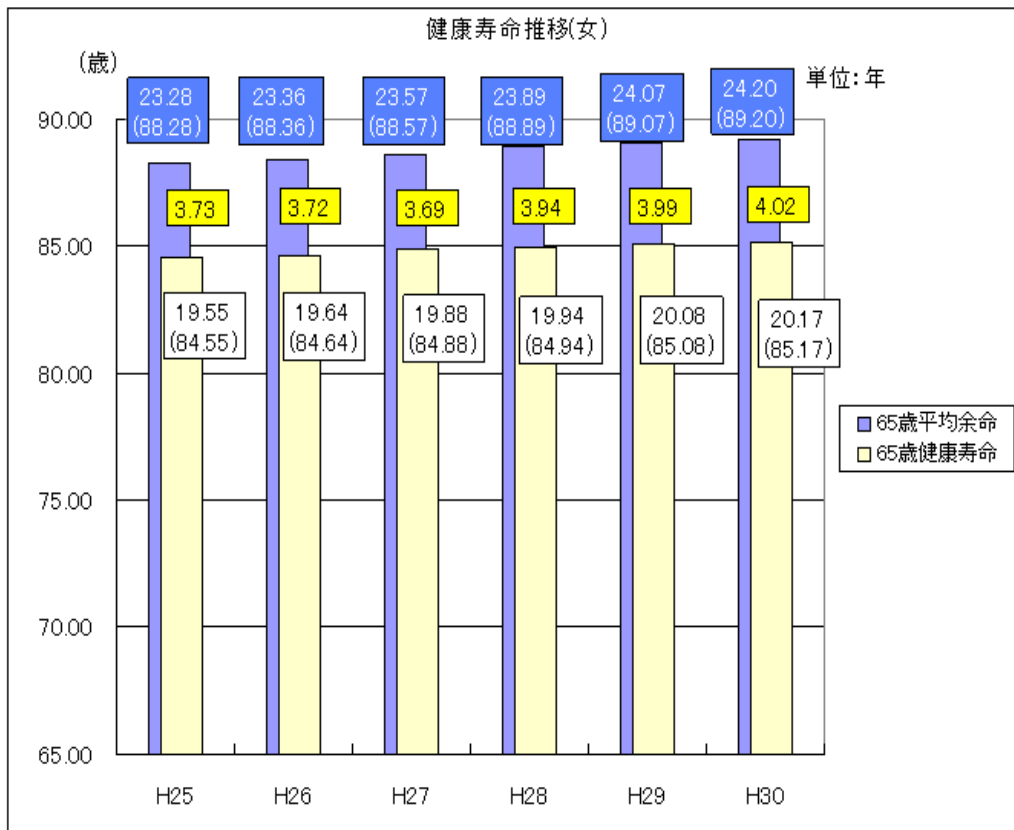


図 3-1 川越市の健康寿命の推移 (男)

(資料) 埼玉県衛生研究所データから作成



(資料) 埼玉県衛生研究所データから作成

図 3-2 川越市の健康寿命の推移 (女)

様式 1

(ウ) 医療費について

現在、生活習慣病が医療費を占める割合が約 35%となっている。医療費抑制のためには、生活習慣病対策が不可欠である。(図 4)

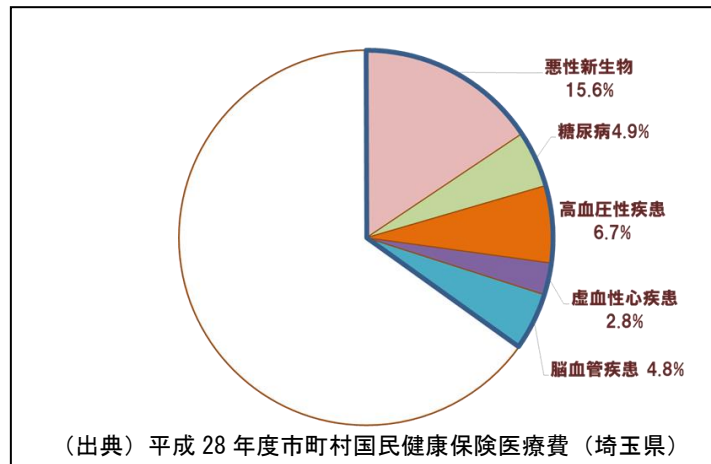


図 4 医療費 (国民健康保険)

(3) 取組の内容

1. 健康マイレージシステムの導入

本市では、平成 26 年度から健康マイレージ導入に向けた検討を始めた。また、市民の健康づくりを推進していく上で、子育て世代・働き世代に多い無関心層への取組が課題となっていることから、平成 28 年度は、導入を視野に入れ、通信機能付き活動量計を用いた検証事業を実施した。事業対象者は、自分の身体に関心を持ちにくい子育て世代とした。検証の結果、活動量計を携帯し、定期的な介入で対象者が歩数等を確認することで健康に関心を持ち、健康づくりの動機付けとなることが分かった。

また、検証事業と同時期に、埼玉県が基盤整備を行う埼玉県コバトン健康マイレージシステム稼働開始の話を受け、歩数計の他、働く世代や若者層をターゲットとしたウェアラブル活動量計 (ムーバント<sup>®</sup> 2)、スマートフォンアプリの用意があること、県内で多くの自治体が参加することで周知力が期待できること、コストが大幅に削減できることなどから、本市は平成 29 年度から「埼玉県コバトン健康マイレージシステム」を導入することとし、令和 2 年度も引き続き参加者を募集した。

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ
対象者	市内在住 18 歳以上
参加者数	令和 2 年度 4,009 人 (令和 2 年 11 月 30 日現在) (内訳) 歩数計またはウェアラブル活動量計 2,776 人、スマートフォンアプリ 1,233 人 ※参考:昨年度からの参加者数 3,038 名 (75.77%)
募集人数	令和 2 年度 新規 1,800 名 (内訳) 歩数計 800 名、スマートフォンアプリ 1,000 名
申込受付開始	令和 2 年 4 月 1 日 (水) から
申込方法	Web または郵送で埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に直接申込み

## 2. 事業周知

### ① 健康づくり関係団体等への周知

無関心層への参加者を促すため、口コミによる周知力を期待し、健康づくり関係団体へ周知協力を依頼した。

また、本市では、地域の健康づくりの核となり、地域と行政をつなぐ橋渡し役として、自治会から選出された保健推進員の育成をしている。保健推進員をインフルエンサーとして研修会等を通して育成し、口コミによる周知に重点を置き、事業周知を図った。

### ② 広報誌・ホームページによる周知

申込受付開始に伴い、市の広報誌及びホームページによる周知を行った。

### ③ 市独自チラシの作成と公共施設・各種団体へのチラシ配布

市独自チラシには、歩きと病気予防の関係について研究した「中之条研究」について掲載し、ウォーキングを始める動機付けとなるように工夫をした。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業のチラシは、埼玉県が県内共通のチラシを作成しているが、独自チラシを作成し、併せて配布をしている。

タブレット端末設置施設や市内公共施設等の窓口にチラシを配布した。

### ④ 運動教室・依頼事業等で周知

### ⑤ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

新型コロナウイルスにおける感染症拡大に伴い、複数人でのウォーキングを控えることや、公園を利用する際には人がすいている時間帯に行くなど、注意喚起をWEB等でおこなった。

また、全戸配付の啓発物や参加者向けの配付物にもウォーキングを行う際の感染防止のための留意点を掲載した。



(市内スーパーマーケット内に設置されているタブレット端末)

## 3. タブレット端末の設置

歩数計等の歩数のデータ送信に必要となるタブレット端末の設置場所について、参加者の利便性等を考慮し、図書館などの公共施設をはじめ、運動施設、スーパーマーケットや百貨店に設置をした。

## 4. 自主的なウォーキング

各自で、歩数計等を携帯し、日常生活の中でウォーキングを行い、歩数計等に蓄積したデータを定期的送信した。日々の歩数状況等のデータは、タブレット端末やスマートフォン、PCにて参加者個人が確認することができる。

## 様式 1

### 5. ウォーキングマップの作成

市民にとって『気軽に歩ける安心・安全なコース』を自治会から選出された保健推進員と共に検討し、実際に歩き、市内7コースを選定した。市内7コースの他、正しいウォーキングフォームや靴の選び方等も掲載し、参加者が日々のウォーキングを楽しみながら継続することができるようなウォーキングマップを作成した。



←ウォーキングマップを広げるとA2サイズ



### (4) 取組の効果

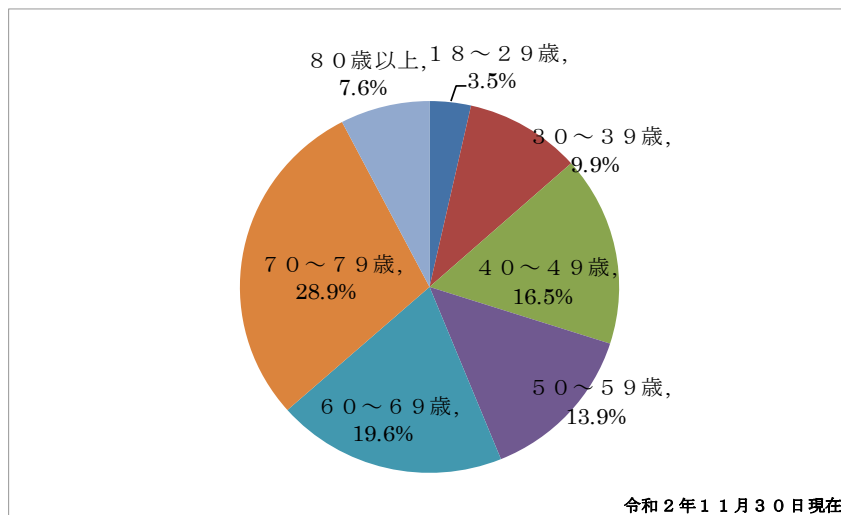
#### 1. 参加者の状況

令和2年11月30日時点で、参加者合計4,009名となる。その内訳は、男性1,568名(39.1%)、女性2,441名(60.9%)となっている。

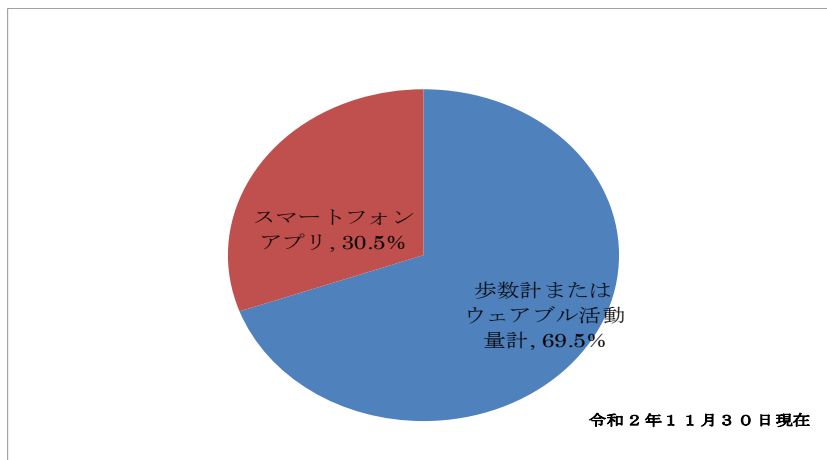
参加者年齢層については、60歳以上が2,213名(55.2%)、60歳未満が1,796名(44.8%)となっており、今までに本市で行っている健康づくり事業への参加者と比較しても健康無関心層の多い年代の参加が多い状況である。(図5)

また、参加形態としては、前年度から歩数計やウェアブル活動量計は226人、スマートフォンアプリでの参加者は425人増加しており、スマートフォンアプリでの参加が前年度の240人と比較して大きく伸びていた。その結果、スマートフォンアプリでの参加者が全体の30.5%となり前年度の24%から6.5%増加した。(図6)

なお、前年度以前の検証結果は、市ホームページにて公表している。



図表 5 参加者年齢内訳

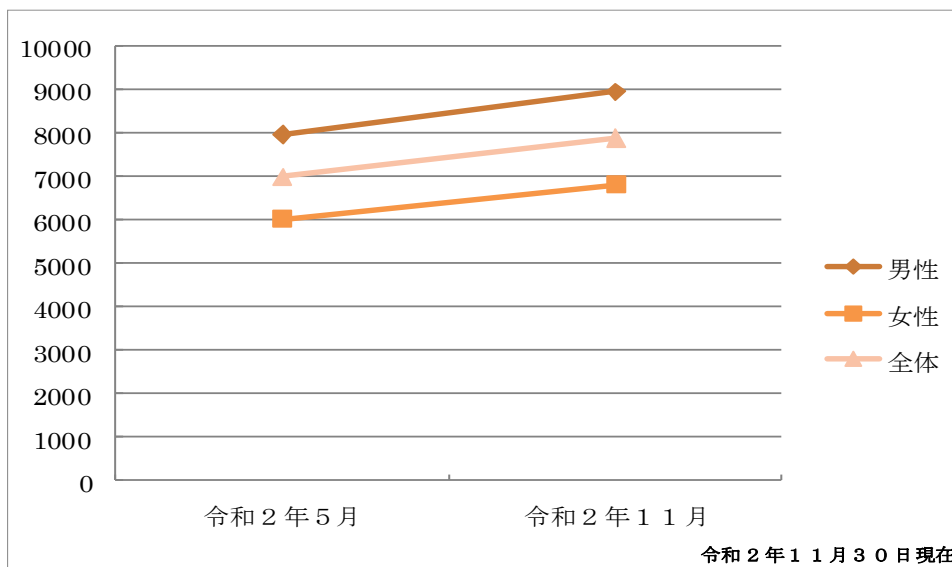


図表 6 参加形態

## 2. 効果検証の状況

効果検証方法は、歩数の集計を行い、参加者の 1 日あたりの平均歩数の変化を、令和 2 元年 5 月（令和 2 年度申込開始が 4 月となり、歩数計が参加者の手元に届きウォーキングを始めたのが 5 月と予測できるため）と年度末の令和 2 年 11 月の歩数の変化を比較した。男性は 7,979 歩→8,967 歩、女性は 6,038 歩→6,831 歩となり、全体で見ると、7,008 歩→7,889 歩と増加していた。（図表 7）

なお、以上は歩数データを送信した参加者の歩数を基に比較をしている。



図表 7 1 日あたりの平均歩数変化

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

健康無関心層への参加を促すため、口コミによる周知力に重点を置いたことや、歩数計等の貸与、インセンティブの提供、歩数等データの可視化等を事業に取り入れることで、今まで健康づくり事業への参加が少なかった層の年代を多く取り込む

## 様式 1

ことができている。

### (6) 課題、今後の取組

#### ① 参加者数を増やす取組

昨年度では、スマートフォンアプリの申込数がなかなか増加しなかったが、今年度に関しては、歩数計やウェアブル活動量計よりもスマートフォンアプリの参加者が増加していた。スマートフォンアプリでの参加における特典の啓発や、参加方法の周知などを今後も行っていくことで、スマートフォンアプリ参加者を増加させることができることがわかった。

#### ② 参加者を継続させるための取組

本年度では、令和2年7月に継続参加者に対して、ウォーキングの効果や事業に対するよくある質問集等をまとめた資料を提供し、事業への参加継続意識の促進を行った。

#### ③ 関係機関との連携

令和元年度に作成したウォーキングマップを活用し、担当課と関連団体等と連携を図りながら、ウォーキングマップを広く周知し、ウォーキング開始のきっかけづくりや参加者が楽しく継続するための支援として今後活用していきたい。

#### ④ 課題と今後の取組

令和2年度においては、スマートフォンアプリでの事業参加者が大きく増加した。内訳としては、60歳未満が81.1%となっており、働き世代が多くを占めていることがわかった。このことから、スマートフォンアプリの啓発は、健康無関心層が多く含まれる世代の事業参加を促す上で、大きな効果を発揮すると思われる。

今後は、スマートフォンアプリの啓発を広報やHP等で行い、健康無関心層へのアプローチの機会を増やしていく必要があると考える。