

健康長寿に係る先進的な取組事例

美里町

～めざせ！毎日1万歩運動～

第1 取組の概要

美里町は特定健診の結果、血圧やHbA1cで要指導・要医療の割合が年々増加している。このため、高血圧・脳血管疾患の割合の増加及び糖尿病性腎症の発症により、人工透析の割合が増加傾向となり医療費が増大している状況である。このような生活習慣病を予防するためには「歩く」ことを中心とした身体活動を増やすことが重要であるが、町内は交通機関が少なく、大きな商業施設も隣町にあるため、多くのかたの移動手段が自家用車となり、生活の中に「歩く」ことが少ない状況である。

そのため、平成27年度から「めざせ！毎日1万歩運動」を目標に掲げ、健康長寿埼玉モデルに取り組んでいる。

一般町民を対象とした健康教室と併せて生活習慣病予備軍を対象とした健康教室を実施し、参加者は通信機能付き歩数計を身に付け日々取り組んでいる。歩数・体組成・血圧データを測定することで測定結果が専用サイトに自動送信され、自分の体の変化を確認することもできるため、参加者の健康増進への意識が高まっている。

併せて、管理栄養士による栄養講座及び調理実習を行い、バランスのよい食事を推奨している。

事業の開始時及び終了時には身体測定、運動能力等を測定し、分析した結果及び今後の取組方法を参加者本人へお知らせすることで活動の質を高めている。

平成29年度からは健康長寿埼玉とことんモデルへと移行し、上記の事業と併せて人口の1割にあたる1,000人規模で「ミムリン健幸ポイント事業」を実施している。

参加者は通信機能付き歩数計またはスマートフォンアプリを活用し健康づくりへの取組及び健康に関するイベントへ参加等でポイントを獲得し、獲得したポイントを町商工会が発行する商品券と交換することができる仕組みとなっている。

このように生活習慣病の予防・改善、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指して本事業へ継続して取り組んでいる。



【健康長寿埼玉モデル推進宣言】

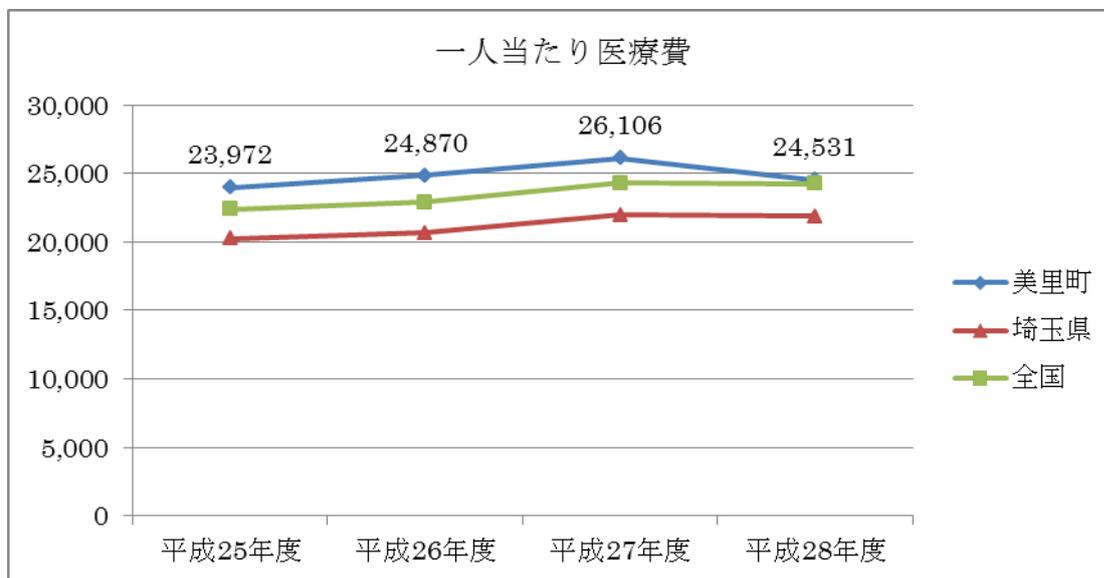


美里町役場の懸垂幕

第2 取組の契機

1 医療費の抑制

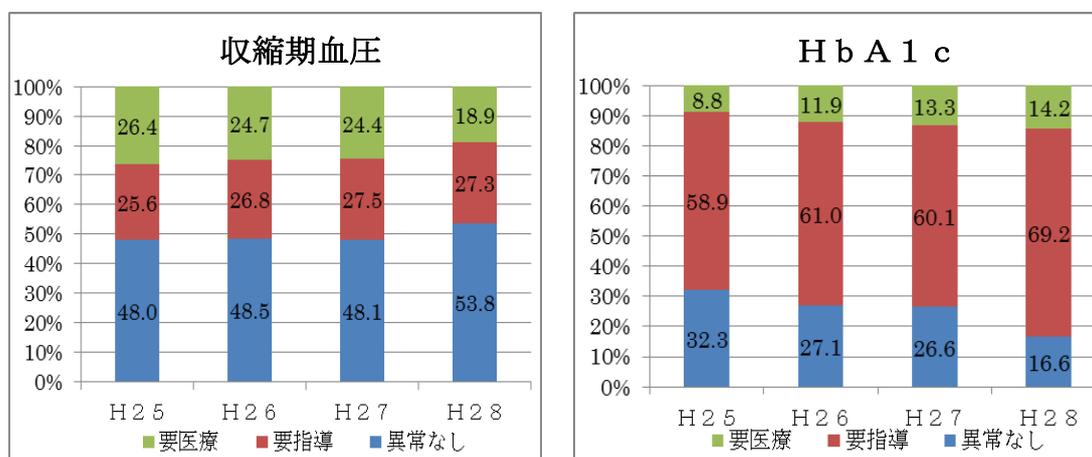
国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、高齢化の進展及び医療の高度化により年々上昇傾向にあり、埼玉県及び全国と比較しても一人当たりの医療費は高い状況である。



2 特定健診の結果

収縮期血圧の要医療と要指導の割合が受診者全体の約50%を占めている。

HbA1cにおいては、要医療と要指導の割合が年々増加しており、平成28年度は受診者の83.4%と非常に高い割合を占めている。



3 町における65歳健康寿命

65歳健康寿命は埼玉県と比較すると、男女ともに低い状況である。

	65歳健康寿命	
	男性	女性
美里町	16.03歳	19.25歳
埼玉県	16.96歳	19.84歳

第3 取組状況

1 取組概要

事業名	めざせ！毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

	平成29年度	平成28年度
予 算	賃金： 1, 224千円	報償費： 114千円
	旅費： 17千円	需用費： 438千円
	報償費： 182千円	委託料： 6, 123千円
	需用費： 9, 531千円	原材料費： 0千円
	役務費： 205千円	備品購入費： 0千円
	委託料： 8, 602千円	
	備品購入費： 2, 568千円	
	負担金補助及び交付金： 55千円	

参加人数	1, 556人	90人
期 間	平成29年4月～平成30年3月	平成28年4月～平成29年3月
事業内容	健康教室 ・めざせ！毎日1万歩運動50人 開会式（事前説明・歩き方） 血液検査・身体測定・体力測定（開始・終了時） 運動講座6回 栄養講座1回 閉会式（結果説明） ・健康ときめき楽習会40人 開会式 血液検査・身体測定・体力測定（開始・終了時） 運動講座11回 栄養講座1回 町内医師講義1回 調理実習3回 閉会式（結果説明） ・健幸ときめき隊193人 （継続割合-96.5%） 血液検査・身体測定・体力測定（終了時） 運動講座9回	（めざせ！毎日1万歩運動50人） 開会式（事前説明・歩き方） 血液検査・身体測定・体力測定（開始・終了時） 運動講座6回 栄養講座1回 閉会式（結果説明） （健康ときめき楽習会40人） 開会式 血液検査・身体測定・体力測定（開始・終了時） 運動講座22回 栄養講座2回 町内医師講義2回 調理実習6回 閉会式（結果説明） （平成27年度修了者フォローアップ事業103人） 血液検査・身体測定・体力測定（終了時） 運動講座30回 栄養講座1回

	栄養講座 1 回 閉会式（結果説明） 有識者との打ち合わせ 3 回 ポイント事業 ・ミムリン健幸ポイント事業 1,556 人※11 月末現在 （健康教室参加者を含む） 6 月～ 参加者募集 9 月～12 月 ポイント獲得 2 月～3 月 ポイント交換	有識者との打合せ 3 回
実施体制	健康教室は公民館と合同事業	健康教室は公民館と合同事業

2 事業内容

(1)健康教室

①参加者の募集

- ・めざせ！毎日 1 万歩運動
運動制限のない 30 歳以上の町民のかたを対象に広報お知らせ版で募集した。
- ・健康ときめき楽習会
特定健診受診者を対象に募集した。
- ・健幸ときめき隊
平成 27 年度、平成 28 年度事業参加者に対して継続して事業に参加してもらうよう説明した。

②各個人ファイルの作成（事業開始時）

- ・日程表とセルフチェックシート
- ・目標宣言シート
- ・運動目標設定・運動計画シート（㈱健康創研による健康プログラムを利用）
- ・食生活改善実践シート
- ・中間評価 振り返りシート
- ・「食生活」、「運動量」、体重記録シート

③プログラムの説明

参加者には保健センターに設置してある体組成計、血圧計で身体測定を行ってもらい、月 1 回程度の測定及び歩数計の利用の仕方について説明した。歩数を含む全データは、タニタが管理するシステムに送信され、参加者はタニタのサイト「からだカルテ」で自分のデータの推移を確認できる。

④自主的なウォーキングと記録

歩数計をつけてウォーキングを行ってもらい、1 か月に 1 回保健センターに設置してあるリーダーライターで歩数データの送信を行う。同時に体組成測定・血圧測定も行い、データ送信及び記録シートに記載してもらう。



⑤事業開始時、事業終了時に体力測定



⑥各事業

運動講座を中心に事業へ参加してもらう。



運動講座（歩き方）



運動講座（筋トレ）



栄養講座



町内医師講義

⑦血液検査

事業の始めと終わりで血液検査を行う。

⑧生活習慣アセスメント調査

事業の始めと終わりで生活習慣アセスメントシートの記入をしてもらう。

⑨結果説明会

歩数、体組成、血圧、腹囲、血液検査、体力測定、生活習慣アセスメントのデータを事業開始時と終了時で比較し評価する。個人の結果シートを渡し、結果の見方等の説明を行う。また、全体の結果についても合わせて説明する。さらに、歩数計によるデータ送信を3年間継続することやフォローアップ事業の説明を実施している。

(2)ポイント事業

①参加者の募集（平成29年6月～）

・歩数計参加者（40歳以上）

広報による募集及びチラシ並びに各行政区で実施している高齢者いきいき対策事業等に出向き事業説明及び申込書の記入をお願いした。

・アプリ参加者（30歳以上）

広報による募集及び各会議等に出向き事業説明及びアプリへの登録をお願いした。また、乳幼児健診時もアプリの説明を行った。

高齢者いきいき対策事業 27か所

各種団体会議 3回

町主催イベント等 5回

②歩数計配布及び事業説明

高齢者いきいき対策事業での申込者については次の事業開催時に歩数計の配布を行った。それ以外の申込者については事業説明会の実施と併せて歩数計の配布を行った。



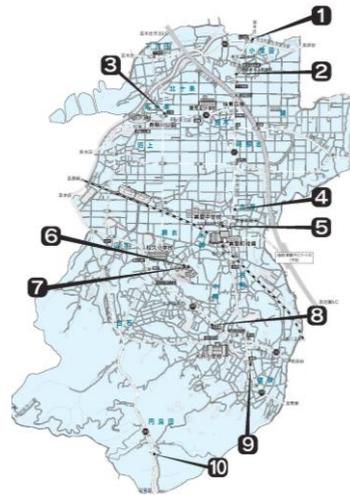
③ポイント付与開始（平成29年9月～平成29年12月）

参加者はポイント項目（毎日の歩数、各種健診（検診）及び健康づくりに関するイベント）に取り組むことでポイントを獲得する。

歩数計参加者は30日に1回歩数のデータ送信をする必要があるため、町内10か所にリーダーライターを設置した。



ポスター



データ送信場所一覧

④ポイント交換（平成30年2月～平成30年3月）

町から参加者に対して獲得したポイント数が記載された引換券を送付し、参加者はその引換券をもって交換期間内に商品と交換する。併せて今年度は抽選会を実施する。

3 見える化（健康教室）

体組成・血圧測定については、即時に結果シートを手渡している。随時、保健師による保健指導等を随時実施している。

事業終了時には個人の成果を全体と比較分析した結果シートを手渡し、今後の取組方法や改善方法等を保健師及び管理栄養士が行い、次年度以降も事業への参加も促している。また、事業の取組成果については県ホームページに掲載している。

4 継続性

(1)健康教室

毎月の歩数データのランキング化することで参加者の継続意識を高めている。来年度以降も健康教室を実施し、併せて自主的に健康づくり等へ取り組む団体を育成するため、町内の各関係機関と連携を行っている。

(2)ポイント事業

獲得ポイントの確認ができるパソコンの設置及びボーナスポイントをつけることで参加者の継続意識を高めている。



ランキングの公表



ポイント確認用パソコン

第4 取組効果

1 データの集計

(1)健康教室

開始時と終了時に以下の項目について個人ごとにデータの集計を行う。

- ・生活習慣アセスメント
- ・測定等分析（歩数・体組成・腹囲・血圧・体力測定・血液検査・医療費）

(2)ポイント事業

- ・歩数データ
- ・医療費データ

2 データによる効果検証

(1)測定結果の集計及び分析方法

開始時と終了時の測定結果を集計し、㈱健康創研と町職員で取組状況及び効果の分析並びに事業の課題及び今後の事業への取組方法等も検討している。また、各測定項目の有意差を求めた上で分析を行っている。分析結果については全体と比較した個人の結果を参加者へ還元するとともに、今後の事業への取組方法への参考資料とする。

また、参加者へ還元する際は血液検査の結果も併せて伝えるため、保健師、管理栄養士からの個別指導を実施している。

3 医療費分析（ポイント事業参加者のうち国保加入者750人程度）

(1)生活習慣病の予防

日常的に軽度な運動をすることが生活習慣病の予防効果があると思われるが、事業開始から間もないため、改善の兆候は見られているが、あまり効果がみられていないのが現状である。

(2)地方自治体にとっての効果予想

参加者及び対象群（参加者1人あたり3人）の医療費データをもとに医療費の変化及び比較により検証を行っているが、現状では医療費の削減効果が認められていない。

今後も継続して事業を行うことで医療費削減の効果が期待される。また今年度からは年代別、性別及び事業開始年度別等さまざまな角度から分析を行う。

4 成功の要因、創意工夫した点

(1)個人ファイルで管理（健康教室）

参加者全員に個人ファイルを渡しているため、身体測定の結果等を自分で管理することで参加する意識が高まった。

(2)公民館事業と共同（健康教室）

公民館事業と共同して取り組めたため、健康教室の事業については大変充実して実施できた。複数の講師を依頼できたことで内容に変化があり、運動や栄養に限らずさまざまな情報を提供することができたため、参加者は飽きずに参加することができた。

(3)講義の開催（健康教室）

糖尿病・高血圧予防事業について、町内医師による講演を開催した。病態についての正しい知識や運動と食事の大切さを含めて講演してもらい、かかりつけ医の対象者もいたため、予防の意識が高まった。

(4)健康長寿サポーターの養成（健康教室）

「めざせ！毎日1万歩運動」を継続して参加してもらうため、昨年度と同様に本年

