

健康長寿に係る先進的な取組事例

寄居町

～よりいプラス 1000 歩運動（コバトン健康マイレージ）～



(1) 取組の概要

寄居町は、少子高齢化が急速に進む社会情勢の中、生涯を通じて健康で安心して暮らせる町を目指し、町民、地域、行政が一体となり『みんな健康！元気・いきいき寄居町』を合言葉に平成23年10月に「健康づくりの町」を宣言し、町をあげた健康づくりの取り組みが開始した。

本事業は埼玉県の推奨モデルを活用し27年度から開始した。開始後3年間は埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用し、補助金終了後の30年度からはコバトン健康マイレージ事業にも参加し、引き続き町事業として実施している。

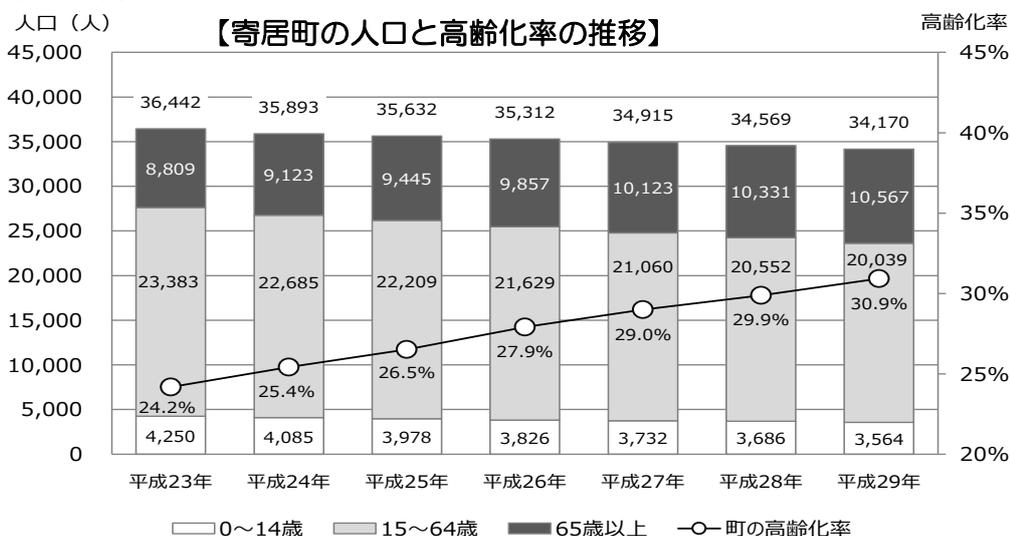
対象は20歳以上の住民・在勤者とした。参加者は27年度526人、28年度703人、29年度1,099人、30年度1,011人となっている。体調不良などを理由に増減はあるものの初年度の約2倍の参加者となっている。28年度から応援レター（2回）、メール配信（月2回）したほか、29年度からは個人用WEBページを設けたことで、利用者自身がいつでも歩数を確認できるようになった。

30年度はデータ読取器を新たに3か所（図書館、連絡所2か所）増設したほか、引き続き学校・企業への貸し出し用2台、常設2台の計7台稼働し、働く世代が参加しやすい環境の整備に努めた。

応援レターには、自身の歩いた距離を日本地図に示す、**体力測定結果の前後比較や改善方法などを示し**①自身の結果の「見える化」を図った。レター等送付時に期間中実施した「健康教育」開催の案内を同封し参加を促し、仲間と②「楽しむ」・継続実施のため「モチベーションを維持」する工夫を行った。またよりいスマイルポイント事業・ラジオ体操普及促進事業とリンクさせ、③「相互事業の活性化」を図っている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇



資料：住民基本台帳（各年10月1日時点）

当町の高齢化率は平成 23 年 24.2%から平成 29 年には 30.9%まで上昇し、10 人中 3 人が 65 歳以上の高齢者となっている

(イ) 健康寿命の延伸

平成 23 年の町の健康寿命は男 16.56 年、女 19.66 年であったが、平成 28 年では男 16.85 年、女 20.14 年となり、僅かに健康寿命は延伸しているものの県よりも低く推移している。

(ウ) 住民主体で健康づくりを推進する機運の高まり

スマイルポイント事業やラジオ体操普及促進事業に合わせ、体操サポーターを養成してきた。サポーターは健康教室のスタッフとして参加するだけでなく、29 年には川越市で行われたラジオ体操フェスタへの参加や、さらにサポーターを中心にふるさと健康体操の運営やラジオ体操を地域で開催する等、住民主体の活動が増加した。

(エ) 30 年度取組の内容

事業名	よりいプラス 1000 歩運動（コバトン健康マイレージ）
事業開始	平成 27 年度

	平成 30 年度	平成 29 年度	平成 28 年度	平成 27 年度
予 算	5,571 千円予定	7,813,752 円	9,172,281 円	4,374,281 円
参加人数	1,011 人 【内訳】 継続 938 人 92.8%	1,099 人 【内訳】 継続 656 人 59.7%	703 人	526 人
期 間	平成 30 年 4 月 ～ 平成 31 年 3 月	平成 29 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月	平成 28 年 4 月 ～ 平成 29 年 3 月	平成 27 年 9 月 ～ 平成 28 年 3 月
実施体制	主管課：健康福祉課 28 年から I C T 導入			

① 新規参加者募集期間（平成 30 年 6 月）

広報（6 月号）で周知し、募集した。
7 月 9 日から 13 日の計 5 日、事業説明会をおこなった。

② 読み取り器の設置

29 年度までは常設 2 台（役場 1 階、保健福祉総合センター）、企業・学校貸出用 2 台で実施していた。30 年度から新たに図書館・連絡所 2 か所の 3 台を増設し、7 月から計 7 台の読み取り器が稼働となった

保健福祉総合センターの読み取り器は、体組成計と接続し体重・体脂肪・筋肉量等測定ができる環境を整備した。

③ 総勢 1,011 人でプラス 1000 歩運動スタート（平成 30 年 8 月）

前年度からの継続参加者 938 人については、4 月から 7 月までの間を自主活動期間とした。新規参加者も含め、総勢 1,011 人で、「いつもの歩数よりもプラス 1000 歩多く歩くこと」を目標に取り組んだ。

④ 応援レターの送付・個人用 WEB ページ（図 1）

応援レター 実施期間中 2 回・個人用 WEB ページの設置

⑤ 応援メールの配信（図 2）

月 2 回配信（15 日・30 日）



図 1 応援レター・個人用 WEB ページ



図 2 応援メール

⑥ 生活習慣病予防健康教室・サポーター養成講座の開催

テーマ	実施日	時間	会場	人数
『知っておきたい最近の喫煙・禁煙事情』	6月27日	午後	役場6階	30人
『ラジオ体操講習会』 地区別	7月17日	午後	地区集会所	10人
『健康タウンラジオ体操講習会』	12月11日	午後	総合体育館 アタゴ記念館	122人
『健康体操サポーター養成講座』	12月7日	午後	保健福祉総合センター	32人
『ノルディックウォーキング』	2月6日	午前	寄居	30人予定
	2月12日	午後	運動公園	30人予定
栄養『運動栄養学教室』	2月8日	午後	役場6階	100人予定
栄養『適塩』	2月22日	午後	保健福祉総合センター	100人予定

『健康タウンラジオ体操講習会』	3月 4日	午後	総合体育館 アタゴ記念館	200人予定
『ホームトレーニング』	3月 8日	午後	実施予定	
『コンビウォーク』	3月11日	午前		
		午後		

⑦ 記録の集計・分析（平成31年2月～3月）

集計結果については事業開始前および終了時に体力測定結果の変化、アンケート調査結果、国民健康保険の医療費データの比較を日本健保株式会社と協力して行う。

⑧ 参加者へのフィードバック（平成30年3月）

モチベーションが維持できるよう、参加者一人ひとりの平均歩数を算出し、応援レターに4月からの目標歩数を明記し、継続して取り組めるよう支援する。

3月に健康教室を開催し、運動習慣が継続するよう支援する。

(オ) 29年度取組の効果

①平均歩数の増加（3年連続で増加）

②運動習慣の改善（運動をしている人の割合が3年連続で増加）

③歩行速度が増大する等、上手な（質の良い）歩行の獲得

④握力・長座体前屈・開眼片足立ちにおいて、有意差は認められなかったが、27年度開始時と29年度を比較し、平均値が減少することなく維持できた。

⑤下肢筋力の向上が見られた。下肢筋力は開始した27年度から3年連続で向上した。

平均歩数の増加

29年度		28年度		27年度	
男	女	男	女	男	女
1,128歩 増	664歩 増	1,301歩 増	256歩 増	173歩 増	36歩 増

下肢筋力

	29年度	28年度	27年度
実施前	97.74 NM	103.2 NM	118.0 NM
実施後	103.65 NM	113.6 NM	126.0 NM

医療費 27年度から参加している継続群のみ、医療費が減少した。

	事業開始前 1月～7月	実施期間中 8月～12月	増減	増減率
参加群	1,241,356円	1,136,492円	減104,864円	減8.4%
対象群	3,549,781円	3,878,724円	増328,943円	増9.3%

歩行因子

歩行速度の増大・衝撃を吸収し、左右に重心を移動できる上手な歩行を獲得した。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 多くの住民が参加しやすい環境の整備を行った。
役場・保健センターに設置したデータ読取り器の他、Wi-Fi 機能付読取り器を学校・企業へ貸し出した。また図書館など、役場と開庁時間の異なる施設への設置や、車がなく、読取りになかなか行けないという住民の声を活かし、連絡所 2 か所に増設した。
- ② 参加者のやる気意識を持続させ、健康づくりの機運を高めることができた。
実施期間中途での脱落者を減らす工夫として、参加者のやる気意識を持続させるために、応援レター・応援メール・健康教室を開催した。
- ③ 3年間の事業成果を明確にし、寄居町健康づくり推進協議会（大学教授、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、保健所長など計 15 人の委員で構成）で助言をいただいた。また庁内各課に対して庁内掲示板を活用し事業の参加や、協力を呼びかけたことで事業を円滑にすすめることができた。
- ③ 住民主体で健康づくりを推進する機運の高まり
体操サポーターの養成・フォローアップ研修を継続実施してきた。開始当初、自信を持っていないサポーターが、繰り返し事業で経験を重ねた結果、**健康教育の受付事務等のほか**サポーター主体の健康づくり活動が増加した。

(キ) 課題、今後の取組

- ① 参加者の確保
65歳以上高齢者の参加者が多い為か、体調不良や家族の介護などを理由に辞退される方が多い。運動を継続し、健康長寿を目指すためにも引き続き参加者の拡大に努める。無関心層への働きかけに工夫が必要。
人口 3 万 4 千人の当町としては、かなり規模の大きな事業となっている。
- ② 活動量計の管理
耐用年数が近づき、不具合が自然に生じる事例が増加している。交換対応や、破損・紛失対応などの管理が煩雑化している。
参加者に高齢者が多いため、操作方法に苦慮される方が多かった。活動量計を洗濯した、紛失した方も多く、その場合には参加者より費用を徴収した。
メール登録についても「メールはしない」「登録の仕方がわからない」という意見が多く、メール登録者数が伸び悩んだ。
- ③ **運動習慣を継続する支援と栄養指導の実施**
体組成や血液検査、柔軟性などウォーキングだけでは改善されなかったものもあることから、質の良い運動の習得と運動習慣が継続できる支援が必要。また運動だけでなく、あわせて栄養指導も取り入れる必要がある。
- ④ **効果の検証**

医療費は27年度からの継続参加者のみ減少する結果となった。参加期間中、重大な疾患にかかればその変動も大きいことから、本事業の結果だけで医療費が減少したとは言いきれないものの、継続した運動が健康の維持に欠かせないことから、引き続き医療費の検証を行う。