

健康長寿に係るイチオシ事業 狭山市 ～おりぴい健康マイレージ事業～

(1) 事業概要

狭山市では、男女ともに平均寿命が80歳を超え、医療や介護などの社会保障費が増加しているため、健康づくり事業に取り組むことで、医療費の抑制を図るとともに、市民一人ひとりがいつまでも健康を実感し、生き生きとした心豊かな生活が送れるまちを目指し、平成29年度から埼玉県が推進する健康長寿埼玉モデルのプラス1,000歩運動と埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、普段の歩数から1,000歩多く歩くことを目標に、その歩いた歩数をポイント換算することで、景品と交換できる「おりぴい健康マイレージ」を実施している。

また、事業の効果を検証するため、大学・企業と連携し、参加者の身体計測、医療費抑制効果の分析などをするとともに、有識者による助言を経て、事業報告書を作成し、公表を行う。

(2) 契機

平成29年4月に埼玉県が開始した「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加するとともに、健康長寿埼玉モデルの「プラス1,000歩運動」に併せて参加し、健康づくり事業に取り組むことで、市民の健康意識の向上や医療費抑制等を目指し実施している。

(3) 内容

| | |
|--------------------------|--|
| 事業名 | おりぴい健康マイレージ |
| 事業開始 | 平成29年度 |
| 事業概要 | おりぴい健康マイレージは、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合わせ、実施している事業であり、参加者に専用の歩数計を配布し、歩数や健康づくり講座等のイベントへの参加に応じてポイントを付与し、ポイントに応じて景品を提供している。 |
| 【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム | プラス1,000歩運動 |

| | 令和元年度 | 【参考】平成30年度 |
|-----|-------------|-------------|
| 予 算 | 5,388千円 | 6,252千円 |
| | 報償費 1,649千円 | 報償費 1,649千円 |
| | 需用費 13千円 | 需用費 629千円 |
| | 役務費 5千円 | 役務費 285千円 |
| | 委託料 3,297千円 | 委託料 3,157千円 |
| | 使用料 0千円 | 使用料 13千円 |

様式 1

| | | |
|------|------------------|------------------|
| | 負担金 753千円 | 負担金 519千円 |
| 参加人数 | 1,086人 (R1.11月末) | 1,043人 (H31.3月末) |
| 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 | 健康づくり支援課 | 健康づくり支援課 |

(ア) ウォーキング（プラス1,000歩）の実施（平成31年4月～令和2年3月）

市が定めた期間に参加者一人ひとりの平均歩数から、参加者ごとに基準歩数を設定し、ウォーキングに取り組んでいる。

基準歩数と週の平均歩数を比較し、週の平均歩数が基準歩数を上回った週毎に、参加者にポイントを付与している。このため、多くの参加者から歩数データを収集することができ、参加者はウォーキングを継続して実施している。

また、参加者には月に1度メールを配信し、ポイントの保有状況や、健康づくり講座等のお知らせを行っている。

※ポイントの集計付与、メール配信は事業効果検証などとともに、企業へ委託し実施している。

(イ) 新規参加者の募集（平成31年4月～令和2年3月）

昨年度に引き続き、埼玉県コバトン健康アプリによる参加者を随時募集している。

新規参加者へは郵送により事業内容を記載した資料を配付し、併せて身体計測情報の提出を依頼している。

(ウ) 身体計測会の実施（令和元年7月、12月）

地元の大学に協力いただき、年に2回身体計測会を実施し、参加者の身長・体重・腹囲・BMIについて情報収集し、参加者自身には自身の身体的変化を把握していただくとともに、医療費分析・事業報告書の資料として活用している。

また、地元大学には報告書の作成にも協力いただいている。

(エ) 健康づくり講座（令和元年10月、12月）

事業の参加者を対象とした健康づくり講座を2回実施した。

1回目：令和元年10月20日（日）西武文理大学

・講師 西武文理大学 看護学部看護学科 伊藤千春 講師

・テーマ「知る・わかる～食と健康の関係～」

（バランスのよい食事の指導）

・参加者 84名



様式 1

2回目：令和元年12月7日（土）保健センター 午前、午後1回ずつ

・講師 西武文理大学 看護学部看護学科 尾崎 美恵子 助教

・テーマ 「今からでも遅くないフレイル予防

～フレイルは子どもの時から始まっている！？～

（筋トレの啓発指導・生活習慣の改善）

・参加者 午前80名、午後36名、合計116名

※併せて、身体計測会を実施し、参加者の身体データを記録した。



(オ) 狭山茶の里ウォーキングへの参加（令和元年11月）

市と自治会連合会が共催して開催したウォーキングイベントを、おりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。

令和元年11月10日（日）午前9時30分～午後3時

・コース（1） 6キロコース 中原公園（新狭山）～狭山市駅西口

（2）10キロコース 中原公園～稲荷山公園～狭山市駅西口

・参加者 2,800名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者230名）

(カ) 健康遊具の使い方講座（令和2年2月頃実施予定）

（筋トレストレッチの啓発指導）

市民の健康増進を図るため、市内の公園に健康遊具を6基新設した。

この健康遊具の正しい使い方を学ぶ講座を開催し、おりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とする。

・参加者 50名程度予定



(キ) 健康づくり講演会への参加（令和元年12月）

認知症予防をテーマに、市と市民による健康づくり3団体が共催して開催した、健康づくり講演会をおりぴい健康マイレージ事業のポイント付与対象事業とした。

・令和元年12月14日（土）狭山市市民会館小ホール 午後1時～3時

・講師 医療法人尚寿会あさひ病院 認知症疾患医療センター

西村由美子 看護師（認知症看護認定看護師）

様式 1

- ・テーマ 「認知症をよせつけない！正しい認知症予防の知識」
- ・参加者 241名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者116名）



(ク) 生活習慣・食生活習慣に関する調査（令和元年12月～令和2年1月）

参加者に対し、12月に調査を行い、昨年度12月に実施した調査の比較で、健康に関する意識がどのように変化したか検証を行う。

(ケ) 景品発送、応援レターの受け渡し（予定）

市独自ポイントの基準に達した参加者に全国農協商品券1,500円分を、2月中旬ごろに受け渡す予定（対象者の集計は12月末以降に行う予定）。

また、参加者に今年度の成果を示す「応援レター」を併せて受け渡す予定。

(4) 取組の効果

今年度は事業開始より3年目であり、昨年度同様、生活習慣・食生活習慣に関する調査の比較・検証を実施し、併せて身体計測結果の比較・検証を行い、事業の取組効果・医療費抑制効果を図り、報告書をホームページで公表する。

なお、平成30年度の生活習慣・食生活習慣に関する調査結果及び事業の成果報告では、多くの参加者の体重・BMIにおいて、わずかに減少したものの、一部参加者はわずかに増加していた。

※医療費データは、国民健康保険加入者のデータを所管課より提供いただいている。

※事業の取組効果・医療費分析の報告書作成では、地元大学及び委託先企業に協力いただき作成している。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者に積極的な歩行を促している

歩数に応じた市独自のポイントを付与しており、参加者に自主的なウォーキングの実施を促していることで、参加者の7割程度が継続的にウォーキングを実施している。

(イ) 積極的な健康づくり講座の参加

歩数に応じた市独自のポイント付与の他、市が企画する健康づくり講座に参加した者へも市独自ポイントを付与している。このことにより、積極的な講座参加を行うことができおり、生活習慣病予防や、食生活・栄養等の健康知識を多くの参加者に伝えることができている。

様式 1

(6) 今後の取組課題

平成29年度の景品獲得率は54%、平成30年度は55%であった。

令和元年度も同程度であると予測される。このことから参加者の運動意欲をさらに向上させ、もっと多くの参加者が景品を獲得し、運動意欲が向上できるよう事業の中身を検討する必要がある。

また、歩数送信がおろそかになってしまっている参加者もいることから、フォローもしていく必要がある。

(7) 健康寿命（県内）

| 年度 | 男性（歳） | 順位 | 女性（歳） | 順位 |
|-----|-------|----|-------|-----|
| H29 | 18.11 | 6位 | 20.79 | 10位 |
| H28 | 17.90 | 9位 | 20.79 | 6位 |