

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

鴻巣市

## 1 事業名(タイトル)

運動習慣化を目指して～脱！GoToフレイル～

## 2 事業概要

本市では、市民の方がいきいきと健やかで充実した生活を過ごせるよう「健康こうのす」の実現を基本理念にいつでも、どこでも、だれでも行えるウォーキングやラジオ体操などの適度な運動を平成27年度から積極的に推進している。

引き続き、健康寿命の延伸や医療費抑制の一助となる運動習慣化を目指した取り組みを関係各課と連携しながら実施していく。また、令和3年度からは、既参加者の継続的な取り組みを支援し、健康づくり無関心層を事業に取り込むことを目的に、市独自のインセンティブを付与する企画を実施していく。

### ①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」

(ア) 周知… 広報、HP、ちらし・パンフレット、ポスター等

アプリ参加者を増やすための周知に力を入れており、ちらし（アプリ登録手順）の配布を幅広く実施した。

(イ) 申込み… スポーツ課、総合体育館、コスモスアリーナふきあげの各窓口

(ウ) タブレットリーダー… 市内15か所に設置

(エ) スマホポイント… 市内8か所に設置、ウォーキングラリーイベントへの協力

(オ) 市独自の参加者アンケート… アンケート結果はHPで公開中

(カ) 市独自のインセンティブ… 対象者にランドリーバック、健康タオルを付与

(キ) 健康マイレージを活用した健康づくり事業の市町村支援… アプリ登録会を実施

(ク) オクトーバーラン&ウォーク2021へ参加… ウォーキングの部：県内9位/全国38位

### ②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」

(ア) 周知… 広報、HP、ポスター

(イ) 実施期間… R3.5月～R4.3月（8月を除く）

(ウ) 対象… 30～74歳の市民で、主治医からの運動制限がない方

(エ) 定員… 各会場30人（先着順）

(オ) 申込み… R3.4/21～総合体育館・コスモスアリーナふきあげの窓口

(カ) 内容… 筋力低下を防ぐ運動プログラムを実施

※6月・12月に身体・体力測定、メディモ-MR（複合筋力測定）を実施

(キ) 時間… 10時～11時30分（受付：9時30分～）

(ク) 会場… 総合体育館・コスモスアリーナふきあげ（各会場、月1回実施）

### 3 参加者数

4,795 人 備考

### 4 予算

5,122 千円 備考

### 5 事業効果等

#### ①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」

<医療費の変化について> 参加者かつ国保加入者を対象に、令和元年度参加者の実施前後の「年間医療費（外来）」について確認した。対象者…168人（男性50人、女性118人）全体をみると、参加者の医療費は、実施前後で市の平均値より約5万円少ない金額であったが、参加者の平均値は実施後に3,198円増加した。男女別にみると、男性は、実施後に平均値が13,225円増加した。女性は、実施後に平均値が1,051円減少したが、検定による有意差はみられなかった。

<特定健診の結果について> 参加者かつ国保加入者（40歳以上75歳未満）を対象に、令和元年度参加者の実施前後の結果について確認した。対象者…93人（男性29人、女性64人）全体をみると、参加者の結果は実施前後で基準範囲内であった。男女とも実施後に空腹時血糖、 $\gamma$ -GTPの2項目が減少したが、検定による有意差はみられなかった。

<事業評価> 市独自の参加者アンケートより、参加目的は、「運動習慣を身につけたかった」が7割以上、参加後は、「運動習慣が身についた」が7割以上、「ウォーキングイベント等に参加したいと思う」が半数という結果が得られ、運動を始めるきっかけづくりになったと考える。参加者の医療費に増加傾向がみられたため、今後も経過をみていく。

#### ②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」

<医療費の変化について> 参加者かつ国保・後期加入者を対象に、令和2年度参加者の実施前と参加年度の「年間医療費（医科）」「年間医療費（外来）」について確認した。対象者…31人（男性6人、女性25人）全体をみると、参加者の医療費は、実施前後で市の平均値より約9万円少ない金額であり、平均値（医科）が1,306円参加年度に減少したが、検定による有意差はみられなかった。年齢階層別にみると、65-69歳は、平均値（医科）が20,150円、（外来）が15,440円参加年度に減少した。70-74歳は、平均値（医科）が25,513円、（外来）が22,378円増加した。75歳以上は、平均値（医科）が25,532円、（外来）が16,450円参加年度に増加した。

<身体・体力測定の結果について> 参加者かつ国保・後期加入者を対象に、令和2年度参加者の実施前後のデータがある者について運動の効果を確認した。BMIは91.4%の参加者に変化がみられ、握力（左）、開眼片足（右）で有意に効果がみられた。対象者…35人（男性6人、女性29人）

<事業評価> 身体・体力測定で運動の効果が確認でき、アンケートからは、運動継続について、「積極的に続けていきたい」「自分のペースで続けていきたい」が9割以上という結果が得られ、健康な市民を増やすためのよい運動の場が提供できたと考える。70歳以上の参加者に医療費の増加がみられたため、今後も経過をみていく。

## 6 その他(課題等)

### ①健康ウォーキングポイント事業「健康マイレージ」

引き続き、既参加者の継続的な取り組みを支援し、新規参加者（アプリ参加者）や健康づくり無関心層を取り込むため、周知方法や市独自のインセンティブ付与（条件、時期等）について検討する。効果検証について、サンプル数を増やす、比較対照群の選定、歩数集計の実施等を検討する。

### ②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」

70歳以上の参加者に医療費の増加がみられ、前期高齢者以前の段階から介入支援が必要である。スポーツ課主催の教室やイベントを幅広く周知し、健康づくり無関心層を取り込んでいく。効果検証について、令和3年度から体力測定項目にCS-30と複合筋力測定を加えており、既存の測定項目とあわせ、介護予防・転倒予防の観点から運動の効果を評価していく。

## 7 写真・グラフ等



市独自のインセンティブ  
"ランドリーバック"



市独自のインセンティブ  
"健康タオル"



健康体力づくり推進事業  
「健幸フォローアップ教室」