

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

志木市

1 事業名(タイトル)

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

2 事業概要

本市は市の健康増進計画である「いろは健康21プラン」に基づき、市民力を生かした様々な健康づくりを展開しており、令和元年に女性の健康寿命が1位となった。また、市民健康意識調査では身近な場所で散歩する人の割合が5割強であることから、この結果を踏まえ、健康支援、介護予防の観点から、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングの普及に努めるほか、平成27年10月から「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」を開始した。現在は(1)いろは健康ポイント事業と(2)健康になりまっする教室後に立ち上がった自主サークルの支援を実施している。

(1) いろは健康ポイント事業

インセンティブを設け健康づくり無関心層の参加や既参加者の継続的な取組みを支援。令和3年12月からは個人のスマートフォンアプリでの参加も開始している。

① 参加者の募集(7月19日～8月31日)

年に1度の申し込み制で広報への掲載、チラシ配布、ホームページへの掲載、各種教室やイベントでの案内により参加者を募った。

また、今年度は40代、50代の新規参加者獲得のため志木市公式TwitterとLINEへ参加者募集について投稿。

② 説明会・計測会

活動量計による参加者に10月15日、16日に実施。活動量計の配布だけでなく、医療費分析を基にした今までの実績や、参加にあたっての注意事項、事業目的、今後の流れなどを説明し参加者のモチベーションを高めている。例年、新規参加者の説明会と合わせて実施している計測会は感染症予防のために実施できなかったため3月に開催する。また、スマートフォンアプリの参加については12月17日18日に説明会を開催。

③ イベント等

新規参加者アンケート(10月)健康になりまっするフェスタ(10月)、減らソルトフェスタ(11月)、市民公開講座(12月、1月)、スマートウォーカー育成講座(10月～2月)、計測会(3月)など

④ アラート検知機能

参加者の活動量が急激に下がった際の迅速なフォロー体制に役立てている。

(2) 健康になりまっする教室後に立ち上がった自主サークル等の支援

それぞれの生活にあわせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細かく行う「健康になりまっする教室」は平成29年度で終了とし、平成30年度からは修了生が中心となり、自主的な活動をするサークルの支援をしている。ノルディックウォーキング・ポールウォーキングのサークル3団体と、健康づくりを推進するグループが4つ以上出来ており、継続してノルディックウォーキング・ポールウォーキング等の活動ができるよう支援している。

3 参加者数

3,224 人

備考 令和3年10月1日時点

4 予算

23,498 千円

備考

5 事業効果等

(1) 健康ポイント事業

①参加者の増加

いろは健康21プラン（第4期）の評価指標「令和5年度いろは健康ポイント事業参加者数3,000人」を合計数で達成している。【参加者3,224人 壮年期1,080人 高齢期2,144人】

②活動量の維持・・・(参考資料：資料1 本報告書)

令和2年度は感染症対策として外出自粛が続いており、歩数の減少が考えられたが活動量計の数値からは平均値で大きな減少は確認されなかった。

③健康活動・気持ちの変化について

今回のアンケートではポイント事業に参加することや事業の満足度に加え、外出自粛による身体機能、活動度への変化についてのアンケートを実施。この解析から、すべての群で30%以上の対象者が本事業に参加して体調が良くなったと感じていることがわかった。

④参加者同士の連帯感の醸成

参加者が専用端末に「かざしに行く」ことで、活動量計がコミュニケーションツールとなり、互いに励まし合い、競い合う関係が築かれ、モチベーションの維持にもつながっている。

⑤地域の見守り強化

令和2年10月より、見守りに協力すると1日1ポイント獲得できる仕組みを追加した。地域包括ケアプロジェクトの一環として下校中の児童の見守りを呼びかけるもので、市民の健康づくりと下校児童の安全の双方に効果がある。この機能により、見守りタイム中にかざした約70%の参加者が意識を持って見守りに協力している。

⑥健康講座等への新規参加者の増加

本事業に参加することで初めて市の事業に関わりを持つ方も少なくない。ポイント付与事業として講座を案内することで新規参加につながっている。

⑦地域経済の活性化

参加者へのインセンティブとして発行する商品券の利用を志木市商工会に加入の店舗としている。令和2年度は総額2,728,000円が地域に還元された。

⑧医療費削減効果

平成27年度からの参加者：63,026円 平成28年度からの参加者：41,463円

平成29年度からの参加者：787円 平成30年度からの参加者：72,758円

平成31年度からの参加者：13,253円

⑨自主的なサークル活動の育成・支援(別添資料 図1)

いろは健康ポイント事業及び健康になりまっする教室参加者（修了者）が定期的に地域で健康づくりに参加できるよう、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングサークルを育成しており、スマート・ウォーカー育成講座を卒業した参加者の一部が、指導員資格を取得し市内で活動している。現在、市内で3サークル発足し、総勢約150名のサークル会員が活動している。今年度もスマートウォーカー育成講座等リーダー育成は継続している。

6 その他(課題等)

① 体組成・BMI・下肢筋力のデータの取得

感染症対策として体組成計の停止、計測会の中止をしたため、参加者のモチベーションアップのためにもデータの早急な取得が必要である。

② 自主的な健康づくり活動のさらなる支援と育成

健康になりまっする教室は終了したが自主的にグループ化し、地域で健康づくりを行うグループに対しては、引き続き地域における受け皿づくりとして行政の支援が必要である。併せてリーダー育成も強化していく必要がある。

③ 参加者増加による事務量の増加

今後の評価、計測会の運営方法等について、効率的な事務処理を推進していく必要がある。よって、ICTの活用や、対象者を絞ったイベントの開催等を進めていく。

④ 財源の確保

様々な補助金の活用を視野に入れつつ、システムの再検討や、財源確保策が早急に望まれる。

7 写真・グラフ等

参加者募集ちらし



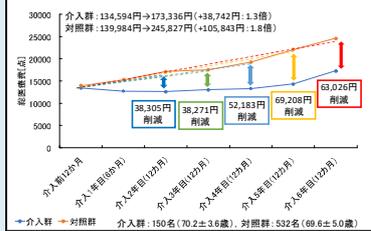
免疫力アップリーフレット



健康になりまっするフェスタちらし



27年度参加者の医療費への効果



健康になりまっするフェスタ 当日



昨年度広報誌データ (令和3年1月号)

図 1



減らソルトフェスタちらし

