

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

和光市

1 事業名(タイトル)

わこう健康マイレージ
～ヘルスサポーターがつなぐ地域の健康づくり～

2 事業概要

当市では、市民の自主的かつ継続的な健康づくり行動による健康増進・疾病予防を目的とし、平成30年度から本事業を実施している。埼玉県コバトン健康マイレージ事業に共同参加し、スマートフォンアプリと歩数計を使用し歩数を計測・集計し、四半期に1回の集計ポイント数別に抽選によるインセンティブ提供を実施している。また、参加者のプラス1000歩の目標達成に向けた生活習慣を総合的に支援するため、適切な歩き方並びに自重トレーニング等の運動教室の開催、ホームページ上での自宅でできる簡単な運動動画の紹介、食育事業と連携したバランスの良い食生活の情報提供、セルフモニタリングシートによる記録勧奨等を実施している。加えて、スマホ参加者にはプッシュ機能、歩数計参加者にはタブレットリーダー設置場所を活用し時期に合わせたメッセージ及び健康情報を提供するとともに、市内運動関連施設に依頼し、今年度2施設がスマホポイント獲得施設となっている。これらの取り組みにより、個人の健康づくり活動へのモチベーション維持を支援する体制を整備している。

また、本事業開始当初から市が養成するヘルスサポーターが本事業に主体的に参加し、本事業の活性化において活躍している。ヘルスサポーターとは、地域の健康づくりボランティアであり、市で実施するサポーター養成講座を受講後に活動している。サポーター養成講座のカリキュラムには、生活習慣病や運動・栄養・口腔等健康づくり全般、ソーシャルキャピタルに関する講義、埼玉県健康長寿サポーターや認知症サポーター取得可能な受講内容を含んでおり、健康づくりに関する幅広い知識を習得後、地域での健康づくりボランティア活動を実施するものである。

本事業において、ヘルスサポーターはその活動を通じた声掛け等により本事業への参加勧奨を実施し、新規参加者の増加を図っている。また、ヘルスサポーターはエリア毎（南・中央・北）にウォーキングやラジオ体操等運動の自主グループを立ち上げ、チラシを作成し、主体的に参加募集を実施している（図1）。

本事業参加者に随時自主グループへの参加勧奨を行い、地域での顔見知りや幅広い年代層と交流の持てる機会として、地域での新たなつながりの創出や、運動という共通行動を通じた一体感や楽しみの共有を図っている。この取り組みにより、本事業参加者のソーシャルキャピタル（人や社会や地域とのつながり）を豊かにし、参加者個人の持つ健康感の高まりにつながるよう、本事業とヘルスサポーター事業が効果的連携を図っている。

| | | |
|--------|---------|---------------|
| 3 参加者数 | 1,721 人 | 備考 R3.11.30時点 |
|--------|---------|---------------|

| | | |
|------|----------|----|
| 4 予算 | 1,072 千円 | 備考 |
|------|----------|----|

5 事業効果等

1. 参加者へのアンケート集計

国保加入者で継続歩数履歴のある者からランダム抽出した120名にアンケート調査を実施。運動量は「少し増えた」、歩く意識は「少し高まった」との回答が最も多かった（表1）。定期的な歩数計測・確認や歩数別インセンティブ提供により、運動意識及び運動量の向上につながったものと考え。また、2019年3月と2021年6月の平均歩数を比較し、1,000歩以上の増加した群（達成群）と増加しない群（未達群）に分類・集計したところ、達成群は101名中29名（28.71%）であり、BMIと睡眠時間の比較では達成群のBMIが0.1少ない結果となったが、t検定での有意差は見られなかった（表2）。

表1 健康に関する自己評価

| | 運動量の変化 (n=101) | | | | |
|----|-----------------|---------|-------|--------|------|
| | 減った | 少し減った | 普通 | 少し増えた | 増えた |
| 人数 | 5 | 5 | 35 | 38 | 18 |
| % | 5.0 | 5.0 | 34.7 | 37.6 | 17.8 |
| | 歩く意識の変化 (n=101) | | | | |
| | 低くなった | 少し低くなった | 変わらない | 少し高まった | 高まった |
| 人数 | 0 | 3 | 16 | 46 | 36 |
| % | 0 | 3.0 | 15.8 | 45.5 | 35.6 |

表2 +1000歩の達成群と未達群の比較

| | 達成群 | | 未達群 | | 検定結果 |
|----------|------|------|------|------|------|
| | 平均 | SD | 平均 | SD | |
| BMI | 22.2 | 3.18 | 22.3 | 2.97 | n.s. |
| 睡眠時間(平日) | 7:08 | | 7:14 | | n.s. |
| 睡眠時間(休日) | 7:24 | | 7:38 | | n.s. |

2. 検査データ及び医療費比較

本事業参加者かつ国保加入者の令和2年度と令和3年度の特定健診の検査データを比較した。コロナ禍での外出自粛等の影響及び参加群の9割以上が60歳以上の状況において、BMI、中性脂肪値等は著しい増減なく基準値内で推移したが、t検定による有意差は見られなかった。（表3）

表3 参加群の事業参加前後の特定健診検査データ比較（BMI，中性脂肪）

| 検定結果 | | | | | 検定結果 | | | | |
|---------|------|--------|------|--------------|---------|-------|---------|-------|--------------|
| R2 BMI | | R3 BMI | | | R2 中性脂肪 | | R3 中性脂肪 | | |
| n = 100 | | | | | n = 100 | | | | |
| 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | p値 | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | p値 |
| 22.55 | 2.60 | 22.43 | 2.65 | 0.057 | 98.21 | 61.01 | 92.81 | 50.06 | 0.220 |

また、本事業参加群と対照群（非参加者）を無作為抽出し、総医療費及び平均一人当たり医療費を比較した。事業後の総医療費は、事業前と比較し参加群では-14.8%、対照群では-22.4%減少した。平均一人当たり医療費は、参加群では-14,529円、対照群では-39,232円減少した。平均一人当たり医療費の事業前後平均額を参加群と対照群で比較したところ、対照群額を100%とすると、参加群額は58.6%と低かった（7 写真・グラフ等の 表4 参加群と対照群の医療費比較 を参照）。

6 その他(課題等)

- ・若年層から中年層の参加割合が少なく、スマホ等を活用する年代層への参加勧奨方法の工夫が必要である。
- ・脱落者の減少のため、メッセージ等継続参加のモチベーション向上対策を継続する（図2）。
- ・今年度はコロナ禍のため実施できなかったが、運動教室や歩行姿勢測定等の実施及び結果へのアドバイスをフィードバックを行い、参加者が事業参加での身体への効果を実感し、更なる健康づくりへの意欲向上につなげる。

7 写真・グラフ等

図1 ヘルスサポーターによる自主グループ活動

健康づくりの第一歩！
みんなで楽しく、正しいラジオ体操・みんなの体操をしましょう！

和光ラジオ体操会

健康増進ラジオ体操教室

| | |
|----|-----------------------------|
| 場所 | 和光市中央公民館 |
| 日時 | 毎月第2・第4日曜日 13:30 ~ 14:30 |
| 会費 | 100円/月 (保険料を含む) |

○若い方も、体力に合った全身運動で、汗をかく、体調を整えることが期待できます。

○全国ラジオ体操連盟公認ラジオ体操指導士1級3名、2級6名が在籍！公認ラジオ体操指導士の資格取得も可能です。いつでも参加できます。

「和光ラジオ体操会」は和光市ヘルスサポーター講座から生まれたグループです。

【申込・お問い合わせ】
和光市健康保険医療課ヘルスサポート担当 (保健センター内)
☎048-424-9128

シニア 参加費無料

ウォーキング

からだの健康づくりに向けて、楽しくウォーキングをしませんか！

季節を感じおしゃべりしながらゆとりあるペースで歩くメンバーもいる。

3分早歩き、3分ゆっくりのインターバルウォーキングをとり入れて歩くメンバーもいます。

場所 和光市樹林公園
日時 毎月第1/第3 水曜・金曜 10:00
集合 総合体育館前 (雨天中止)

主催：和光市ヘルスサポーター
和光市健康保険医療課ヘルスサポート担当 (保健センター内) ●電話 048-424-9128

出欠は問いませんので、ご都合の良い日にお気軽にご参加ください。

あずま屋 ラジオ体操会

場所：あずま屋 (雨のとき東上線ガードそば)
日時：月曜日～土曜日
午前6時30分～45分
参加は自由です

「あずま屋ラジオ体操会」は和光市ヘルスサポーターから生まれたグループです。

【申込・問い合わせ】
和光市健康保険医療課ヘルスサポート担当 (保健センター内)
TEL.048-424-9128

図2 マイレージ参加者へのメッセージの例 (タブレットリーダー設置個所に掲示し、食生活チラシを設置)

