

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

富士見市

1 事業名(タイトル)

健康マイレージ事業と介護予防事業の連携

2 事業概要

本市では、「誰もがイキイキと暮らすことのできる富士見市」を掲げており、幅広い世代の健康づくり事業に取り組んでいる。

本市の総人口は令和3年9月30日現在112,382人で高齢化率は24.3%となっている。また、年齢3区分人口の推移及び将来推計を見ると、総人口は令和7年頃をピークに、以降は人口減少段階に入ると見込まれる一方で、老年人口は令和7年以降増加し続け、団塊ジュニア世代が65歳以上に達する令和22年には3万人を超えることが予測され、健康寿命の延伸を目指すために、若い世代を含む幅広い世代を対象にした健康づくり事業の展開が重要になっている。本市の健康寿命は、県順位として男性56位、女性58位である。既存の健康づくり事業と介護予防事業とを一体的につなぎ、幅広い年代に対して事業周知と継続的支援を行うことで、今後の健康寿命の延伸を目指している。

(1) 健康マイレージ事業

世代を問わず多くの市民が参加できる健康マイレージ事業については、平成29年5月から埼玉県のコバトン健康マイレージ事業に参加し、その後、平成30年1月には富士見市独自の富士見市版健康ライフポイント付与を開始した。若い世代の興味を引き付け参加者を増やすことを目指し、インセンティブの効果を取り入れ、楽しくウォーキングを継続できる仕組みづくりを行い、市民がなるべく若い頃から健康に関心を持ち、中高年期に至るまで継続的に健康づくりを実践できるよう進めている。

また、コロナ禍において、屋外で安心して取り組むことができる健康マイレージは、通いの場が制限を受け、身体活動の低下が懸念される高齢者に対しても効果的なフレイル予防ツールとして積極的に勧めることができることから、介護予防事業との連携を強化してきた。

(2) 介護予防事業との連携

- ・高齢期の主体的な健康づくりを促すため、後期高齢者医療制度の被保険者に健診受診券と併せてフレイル予防や健康マイレージ事業の案内チラシを封入し周知を図った。
- ・介護予防事業参加者にももれなく健康マイレージ事業を案内した。

①集中型介護予防教室「はつらつ教室～フレイル予防コース～」(通年)

作業療法士・保健師・管理栄養士、歯科衛生士による個別の体力測定、運動指導、栄養指導、口腔指導などを通じた健康管理方法の啓発に加え、個別の状況に応じて健康マイレージ事業を活用したウォーキング指導を行った上で、修了後は地域の健康づくり活動につないでいる。

②フレイルチェック(通年)

東京大学高齢社会総合研究機構(以下、I O G : Institute Of Gerontology, The University of Tokyo)監修のフレイルチェック測定会を市民ボランティア団体「フレイルサポーター」の運営によって開催し、健康長寿を目指した生活指導を実施した。この中で、フレイルサポーターが健康マイレージ事業を紹介し、口コミによる情報の拡散を行っている。

3 参加者数

2,538 人 備考 令和3年10月末現在

4 予算

2,023 千円 備考

5 事業効果等

(1) 健康マイレージ事業

<参加者の増加>

5年目を迎えた本事業は、年々新規参加者が増え、令和3年10月末時点で、今年度末の目標人数を上回る2,538名となった。昨年の同時点と比較すると378名の増加が見られ、前年比は約18%増であった。参加者の平均年齢は62.35歳であり、ちょうど自身の健康に目を向け、健康づくり事業に関心を示し始めている年代の参加が多いことがうかがえる結果となっている。また、同年代は健康づくりの内容が介護予防にシフトし始める時期でもあり、介護予防事業と連携し、地域の健康づくりサークルやクラブ活動に誘導できる対象として今後も啓発を強化していきたい。

<簡易アンケートによる主観的变化>

事業開始当初から、新たに事業参加した方に実施している簡易アンケートを今年度も行った（対象者347名、うち回答者180名、回収率：51.87%）。「以前と比べて歩くようになった」と回答した方は62%、「運動を始めた又は運動する時間が増えた」と回答した方は40%となり、いずれの結果も、昨年度までの結果と同様に、健康マイレージ事業への参加が運動習慣の獲得に寄与していることを示していた。

<健康増進の効果>

・参加者全体の平均歩数の月別経年変化を比較した結果、一日当たりの平均歩数は、令和2年度は6,508歩、令和3年度は6,553歩であり、令和2年度から令和3年度にかけて微増している。月別に見ると、夏季を除き年間を通じて6,500～6,900歩を維持しており、運動習慣の定着がうかがえる。

・健康マイレージ事業に参加する介護予防事業参加者10名を参加群、健康マイレージ事業に参加しない介護予防事業参加者10名を対照群として、一人当たりの年間医療費を比較した結果、参加群のほうが年間医療費が低かった。参加群、対照群ともに少ない人数での比較となったため、引き続き検証が必要である。

(2) 介護予防事業との連携

本市の集中型介護予防教室は、様々な理由からフレイル状態となっている中高年に対する集中的個別介入として実施しており、定期的に行う体力測定（①長座体前屈②F R T：Functional Reach Test③T U G：timed up & go test④左右握力⑤片足立ち⑥最大歩行速度⑦T M T - A：Trail Making Test PartA）結果から、心身の変化に関する分析を行い、これをもとに、参加者に個別プログラムを提供し、必要に応じて健康マイレージを用いたウォーキングも導入している。

平成27年度から令和2年度の参加者のうち、221名の上記体力測定項目①～⑦において、教室開始時と6か月後の差を年代別に調査し、各項目における有意差や特性を把握した。ポジティブ変化を生じた項目として、60代は①「長座体前屈」②「F R T」③「T U G」。70代では上記①～⑦すべての項目。80代では①「長座体前屈」③「T U G」④の「右握力」の変化がそれぞれ認められた。また、80代では有意差こそ無かったが②「F R T」⑤「片足立ち」にもポジティブな数値変化が得られている（令和3年度日本作業療法士学会発表）。

この中で、健康マイレージ事業参加者は50代1名、60代5名、70代19名、80代3名の計28名だった。50代では上記①～⑦すべての項目、60代では①「長座体前屈」③「T U G」⑥「最大歩行速度」、70代では②「F R T」③「T U G」⑥「最大歩行速度」、80代では②「F R T」④「左右握力」⑥「最大歩行速度」にポジティブな数値変化が得られた。フレイル状態にある中高年についても、適切な時期に個別介入することにより、安全にウォーキングを楽しみ、また、歩いて出かけることで地域の活動に参加し、体力を維持・増強できる状態に引き上げることが可能であると考えられる。今後は、個別対応が必要な人も含め健康マイレージ事業参加者を増やし、介護予防事業と連携した効果についてさらに検証を進めていく。

6 その他(課題等)

健康マイレージ事業は老年人口の増加が示唆される令和7年に3,700人の事業参加者数を目標しており、これは令和元年度の約2.2倍にあたる。現在の事業参加者へ継続的な参加を促すために、アンケート聴取に基づく見直しを重ね、個別的なフォローアップ支援策についても検討、検証していきたい。また、事業の効率化と若い世代の参加者増加を目指し、今後はICTの活用も検討していく必要がある。更に、参加者の健診データを分析し、生活習慣病予防等の効果を検証したい。

介護予防事業との連携では、専門職による適切な介入を加えることで、高齢期におけるポジティブ変化を生じさせる効果が認められており、今後はさらにデータ収集を拡充し、医療費の変化についても検証したい。

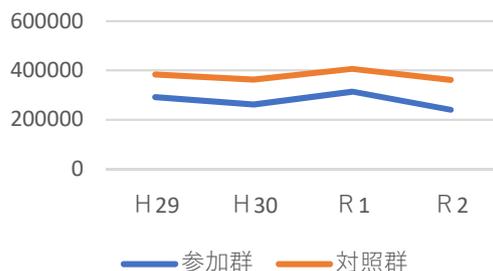
健康マイレージ事業は、若年世代から高齢世代まで幅広い働きかけが可能なプログラムであり、今後も参加者の健康寿命が延伸されるよう支援していく。

7 写真・グラフ等

(人) 富士見市の人口の推移 (%)



1人当たり年間医療費



月平均歩数の比較(令和元年度～令和3年度)

