

# 令和4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

現在、市では、市の健康増進計画である、いろは健康21プランの基本理念「健康寿命日本一のまちづくり」をめざし、平成26年から健康支援、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月からは「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」を開始し、市民力を活かした様々な健康づくりを展開している。その成果もあり、令和元年には、女性の健康寿命が県内1位になるなど、着実に事業の効果は上がっており、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20日～8月19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、各種教室やまた、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

新規参加者に9月30日、10月1日に実施。活動量計の配布やスマートフォンアプリの設定だけでなく、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、足の3D撮影や足圧分布・足指力・膝間力・体組成・推定骨量の計測を行い、参加者のモチベーションを高めている。

#### ③ スマートフォンアプリへの交換会

活動量計での参加からスマートフォンアプリへの変更希望者を募り、交換会を実施した。

#### ④ イベント等

新規参加者アンケート（9月、10月）健康になりまっするフェスタ（10月）、市民公開講

⑤ 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っている。

### （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。

### 3 参加者数

3,393 人

備考 令和4年10月1日時点

### 4 予算

20,685 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3,393人壮年期1,163人高齢期2,230人】

②活動量の維持・・・(参考資料：資料1本報告書)：昨年度に続き今年度も新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛で歩数の減少が考えられたが、平均値では大きな減少は確認されず、アクティブ歩数（時速約4kmの早歩き）割合は増加傾向であり、質の高い歩行ができていることが確認できた。75歳以上群でも歩数は7,000歩以上、アクティブ歩数割合は60%以上を維持できており、要介護リスクの低減につながっていると考えられる。

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また、男女ともに40-64歳群の働き世代では男性の83%、女性の85%が健康への関心が高まったと回答し、本事業が健康意識の向上に寄与したと考えられる。

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：下校中の児童の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構築した。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60%超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た。

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3年度は総額2,408,500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：55,248円

平成28年度からの参加者：63,026円

平成29年度からの参加者：43,262円

平成30年度からの参加者：50,160円

平成31年度からの参加者：27,263円

令和2年度からの参加者：36,973円

#### ⑨自主的なサークル活動の育成・支援（7写真・グラフ等参照）

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。

## 6 その他(課題等)

### ① 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。

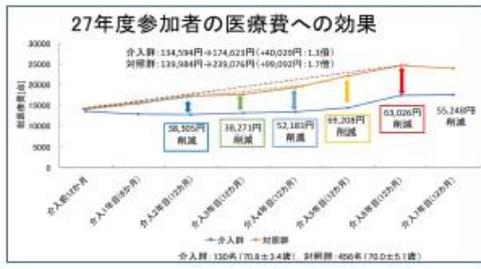
### ② 参加者増加による事務量の増加

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。

### ③ 財源の確保

様々な補助金の活用を視野に入れつつ、専用端末設置箇所の拡大やシステムの再検討、財源確保策が早急に望まれる。

## 7 写真・グラフ等



計測会の様子 (足指力測定)

昨年度(令和4年1月) 広報記事

自主サークルが感染症対策をしながら現在も活動中!

- NORDIC むねおか**  
活動日: 毎月 日 13時30分~15時30分  
活動場所: 羽根川公民館、羽根川公民館センター、市民センター  
申込み・問合せ: 代表: 北村 ☎090(763)13740
- NORDIC しきの森**  
活動日: 毎月 日 13時30分~15時30分  
活動場所: 市民体育館  
申込み・問合せ: 代表: 北村 ☎090(801)77836
- NORDIC ステップ志木**  
活動日: 毎月 日 9時30分~11時30分  
活動場所: いちは健康ポイント、市民体育館  
申込み・問合せ: 代表: 北村 ☎090(1936)713746

健康寿命のばしマッスルプロジェクトから発足したサークル