

健康長寿に係る先進的な取組事例

行田市

～市民けんこう大学関連事業～

(1) 取組の概要

行田市の重点施策のひとつに「市民の健康づくりの推進」が掲げられている。平成24年度より、施策の実現に向けて幅広い世代を対象とし、誰もが気軽に楽しみながら参加できる健康づくり事業を総合的に展開していくことを目的とした「ぎょうだ健活プロジェクト」を立ち上げた。「市民けんこう大学」はその中の一つであり、他に行田市オリジナル健康体操である「ながちか体操」や「禁煙外来治療助成金制度」なども盛り込まれている。

プロジェクトの中で展開される様々な事業を機に、健康づくり活動に取り組む元気な市民を育て、併せて家庭や地域における健康づくり意識の普及を成果として目指すものである。さらに長期的な視点として、健康づくりの輪が広がることで、市民の健康寿命の延伸を図り、その成果として医療費や介護給付金などの社会保障給付金を抑制していくものである。

(2) 取組の契機

(ア) 市民の健康づくりへの関心の低さ

市民意識調査の結果から、適度な運動による体力づくりや食生活の改善を実行することが、健康づくりのために必要であると考えている市民の割合は、いずれも5割を下回っていた。住みなれた地域で、生涯を健康に過ごしていくためには、市民自らの健康に対する意識を高めていく必要がある。そのため、あらゆる機会を通じて健康への関心を高めるきっかけづくりが求められている。

<健康に関する市民意識調査より(抜粋)>

食生活の改善について考えたことがある市民の割合	31.0%
適度な運動による体力づくりが必要と感じている市民の割合	41.3%

(イ) 高齢化率の上昇と扶助費の増加による市財政の圧迫

高齢化率の推移に比例し、医療費や介護給付金等を含む扶助費の支出は年々増加の一途を辿っており、財政を圧迫する大きな要因となっている。このため、病気にかからず高齢になっても介護を必要としない元気で丈夫な市民を育てることで、扶助費の支出を抑制していくことが求められる。

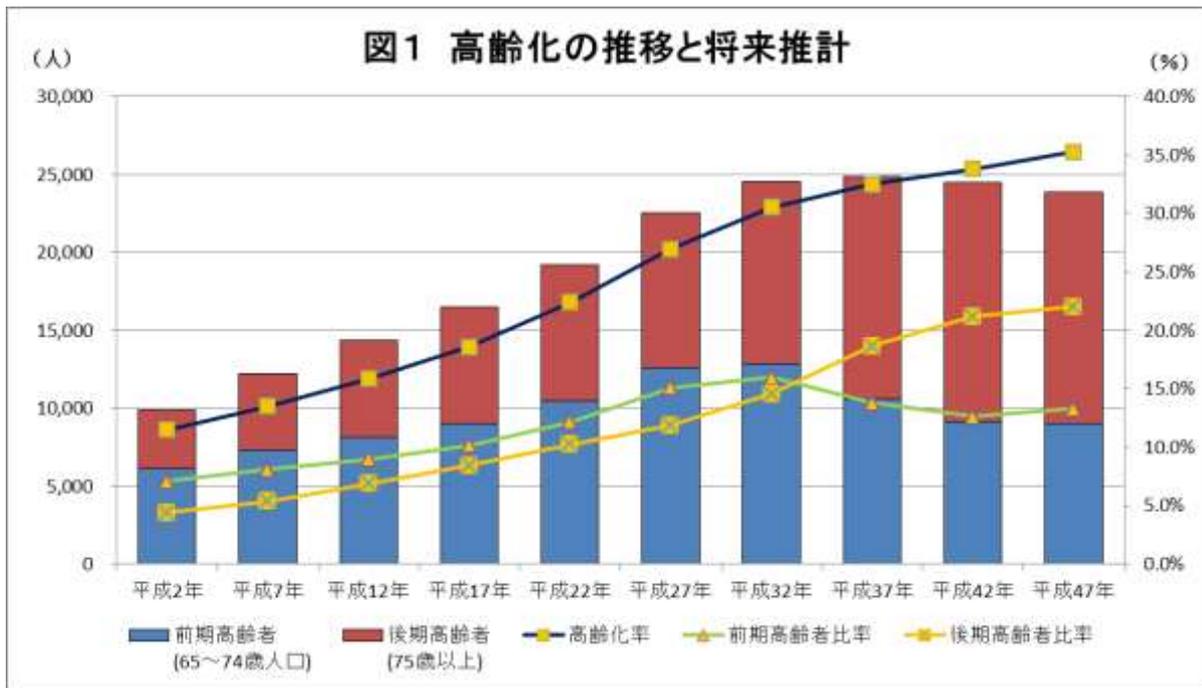
高齢化の推移と将来推計

単位:人

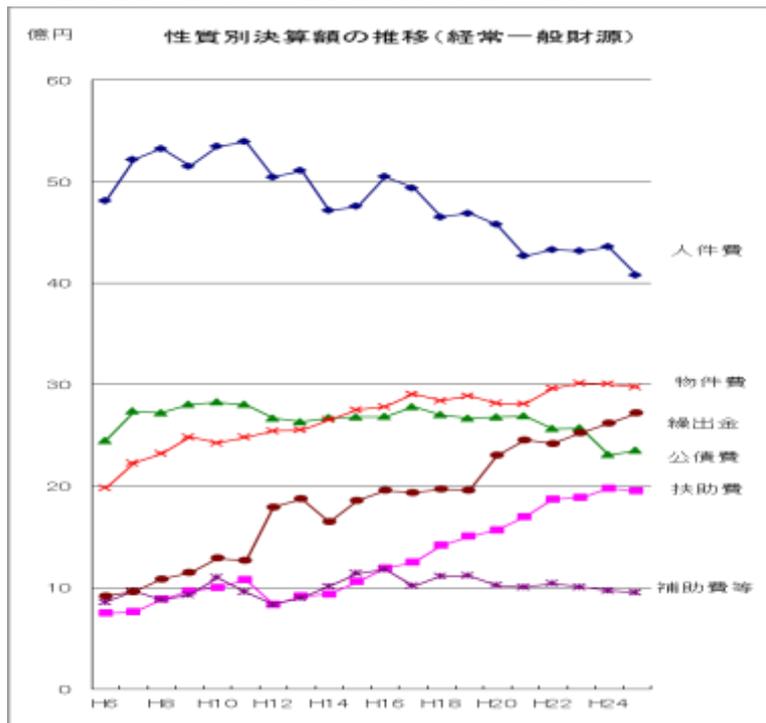
	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	90,530	88,815	85,786	82,395	78,906	74,896	70,479	65,770	60,879
高齢化率	15.9%	18.6%	22.4%	27.6%	31.1%	33.1%	34.5%	36.3%	38.9%
高齢者人口 (65歳以上)	14,352	16,505	19,208	22,704	24,536	24,768	24,330	23,856	23,689
前期高齢者 (65～74歳)	8,134	9,015	10,434	12,704	12,893	10,592	9,170	9,076	9,717
後期高齢者 (75歳以上)	6,218	7,490	8,774	10,000	11,643	14,176	15,160	14,780	13,972

資料:平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」(平成22年国勢調査人口を基準に推計)



<経常経費一般財源に見る性質別決算額の推移>



(ウ) 各種がん検診受診率の低迷

各種がん検診受診率は、いずれの検診項目においても県内平均と比較して低い傾向にある。自身の手による健康管理の大切さを広く市民に知っていただくための効果的な施策の展開とともに、その効果として各種がん検診の受診率アップに繋げることが求められる。

<各種がん検診受診率（平成 24 年度：カッコ内は 63 市町村における順位）>

検診項目	行田市	埼玉県平均
胃がん	4.6% (40 位)	6.1%
肺がん	6.1% (47 位)	17.5%
大腸がん	17% (38 位)	20.4%
子宮がん	10.6% (56 位)	21%
乳がん	16.7% (45 位)	18.6%

(3) 取組の内容

<事業①>

事業名	市民けんこう大学
事業開始	平成 24 年度～
事業内容	<p>生涯を健康で暮らしていくための三大要素「心・身体・食」の健康に関する各種講座を年間通して実施する。基本目標として「健康づくりの自己管理」「健康づくり意識の地域への普及」「健康の仲間づくり」を掲げ、受講生には健康づくりに関する様々な知識を習得していただく。講義は、群馬県上野村を会場とした森林セラピーの他、行田在来青大豆を使った豆腐づくり、落語家によるきもちリフレッシュ講座などを盛り込み、楽しみながら学べる形態とした。</p> <p>また、平成 24 年度では全 15 講座中 8 講座以上受講した方を、健康づくりに対して一定の見識を有する「健康づくりマイスター」として認定。家庭や地域における健康づくり意識の普及の原動力として、その一翼を担っていただく。こうした方々が地域に育つことで、健康づくりの呼びかけの輪が市全体に広がることも期待される。</p> <p>*年度により、年間講座実施回数は変更あり。(平成 26 年度全 15 講座)</p>

	平成 26 年度	平成 25 年度
参加数	実数 67 人 (男性 13 人:女性 54 人) (11 月末現在延人数 589 人)	実数 44 人 (男性 11 人:女性 33 人) (延人数 423 人)
期 間	平成 26 年 7 月～平成 27 年 2 月	平成 25 年 7 月～平成 26 年 2 月

<事業②>

事業名	市民けんこう大学院
事業開始	平成 25 年度～
事業内容	<p>前年度「市民けんこう大学」で 1 年間健康づくりの概論を学んだ受講生に希望を募り、大学院へ進級させた。講座の中には、様々な疾患の知識をより深く学ぶための疾病講座等を各論として盛り込んだ。</p> <p>平成 25 年度では全 16 講座中 8 講座以上受講した方を「健康づくりプロ</p>

	<p>フェッサー」として認定。本事業を継続して実施することで健康意識を持つ市民の拡大を図り、地域への健康情報の発信源になる人材を育成することを目的とした。</p> <p>*年度により、年間講座実施回数は変更あり。（平成 26 年度全 13 講座）</p>
--	---

	平成 26 年度	平成 25 年度
参加人数	実数 38 人（男性 8 人：女性 30 人） （11 月末現在延人数 300 人）	実人数 52 人（男性 12 人：女性 40 人） （延人数 737 人）
期 間	平成 26 年 7 月～平成 27 年 2 月	平成 25 年 7 月～平成 26 年 2 月

<事業③>

事業名	市民けんこう大学修了生の会
事業開始	平成 26 年度～
事業内容	<p>「市民けんこう大学」「市民けんこう大学院」で 2 年間に渡り健康づくりに関する講座を学んだ受講生に希望を募り、修了生の会を立ち上げた。</p> <p>これまで学んだ健康知識をもとに、今後の市の健康づくり事業の普及啓発要員としての役割を担うべく更なる健康意識を高め、地域住民に健康づくりを広めるための技法を身につけることを目的とした。</p> <p>年間で実施する講座の中には、市内にある健康関連施設の見学および体験を取り入れ、市民が更に市の施設を活用していくためにはどうすればよいのかを考える他、グループワークで今後の修了生の会の方向性を話し合うことを取り入れている。（平成 26 年度全 13 講座）</p> <p>今後、自主組織に発展するように、支援を行っていく。</p>

	平成 26 年度
参加人数	実数 37 人（男性 8 人：女性 29 人） （11 月末現在延人数 203 人）
期 間	平成 26 年 8 月～平成 27 年 2 月

【三事業共通項目】

	平成 26 年度	平成 25 年度
予算 (大学 院含む)	705,600 円	676,200 円
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりフォーラム 300,000 円 ・健康づくり講演会 150,000 円 ・青大豆豆腐作り 30,000 円 ・ヨガ講座 51,840 円 ・郵便料 173,760 円 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆講演会 100,000 円 ・笑いと健康講演会 100,000 円 ・ヨガ講座 15,000 円 ・青大豆豆腐作り 30,000 円 ・青大豆ゼリーフライ作り 25,000 円

		<ul style="list-style-type: none"> ・きもちリフレッシュ講座 30,000 円 ・森林セラピー参加助成金等 288,000 円 ・郵便料 88,200 円
実施体制	各講義における講師 大塚製薬株式会社（協賛） ファイザー株式会社（協賛） 群馬県上野村（健康づくり協定） 福島県白河市 市役所内関係部署	各講義における講師 大塚製薬株式会社（協賛） 群馬県上野村（健康づくり協定） 市役所内関係部署

①講座内容の企画・検討（平成 26 年 4 月～5 月）

「心・身体・食」の健康について、バランスのとれた講座構成を考えるとともに、受講する方々に参加していて楽しいと感じていただけるものとするため、県外自治体にも協力を依頼し課外活動を取り入れた。（群馬県上野村：森林セラピー・ノルディックウォーク）（福島県白河市：白河健康ウォーク）

また、市内で活動している各種団体にも講師として協力を依頼するなど、市民とともに作り上げる大学を目指した。さらに、健康づくり協定を締結した大塚製薬株式会社およびファイザー株式会社より講師を派遣していただくなど、官民共同の取り組みとした。

②受講生の募集（平成 26 年 6 月）

平成 26 年度はけんこう大学の定員を 50 名とし、市報及び市ホームページ等を通して募集を行った。その結果 70 名の応募があり、健康づくりに関心を持つ市民を一人でも多く育成していくという観点から、事業開催日を増やすなどして全員を受け入れた。

けんこう大学院および修了生の会においては、それぞれ前年度の受講生に呼びかけ希望者を進級させることによって、より学習意欲の高い方々に対して次年度に更なる健康意識付けを行えることにつながった。

③「市民けんこう大学」「市民けんこう大学院」開講・講座の実施（平成 26 年 7 月～）

講義の中には、健康データからみる市民の健康状況の説明の他、埼玉県健康長寿課が推進する「健康長寿サポーター養成講習会」を実施し、受講生に対して健康に対する基礎的な知識の普及啓発の呼びかけを行った。

大学院で実施する講座の中には、県民健康福祉村の協力により体力測定を実施し、自己の体力年齢を客観的な数値で確認できる運動講座を取り入れ、受講生に結果を返している。

また、協賛いただいている大塚製薬株式会社より効果的な水分補給についての講義がなされ、熱中症予防対策としても高い効果が得られた。

④修了証書授与式（平成 27 年 2 月）

市民けんこう大学・大学院合同で修了証書授与式を行い、それぞれ所定の講座数を受講した方に「健康づくりマイスター」「健康づくりプロフェッサー」の認定証を授与する。また、皆勤賞の表彰も行うことで、学習意欲の向上を目指す。

⑤アンケート集計による健康データの分析（平成 27 年 2 月～）

受講前および受講後にアンケートを実施。受講生の健康に関する変化（意識・生活習慣等）を分析する。今後の健康づくり事業への反映の他、けんこう大学事業の成果指標とする。また、アンケート結果を講座の中で受講生に報告することで、自分以外に様々な意見があることを理解すると共に、仲間意識を高めることにもつなげていく。

*分析対象者数：「市民けんこう大学」・「大学院」・「修了生の会」各参加実人数

*分析結果は、受講生に対する講座内のみで公表

（４） 取組の効果

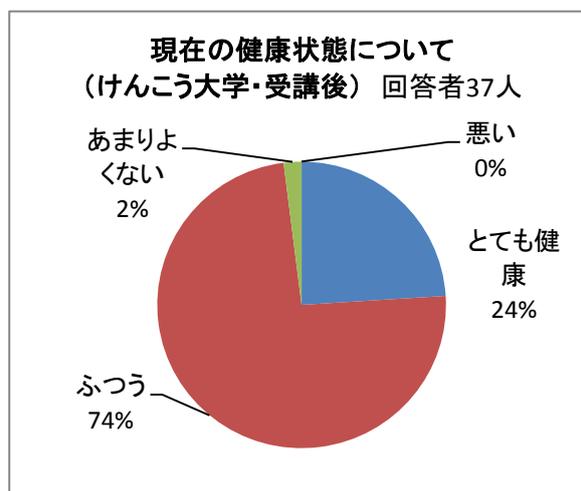
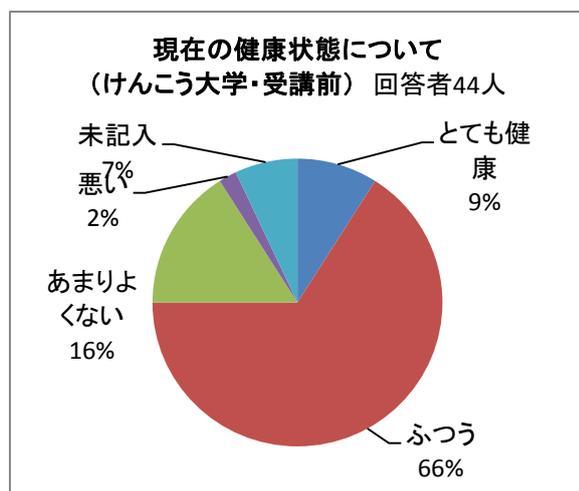
①健康づくり意識の向上

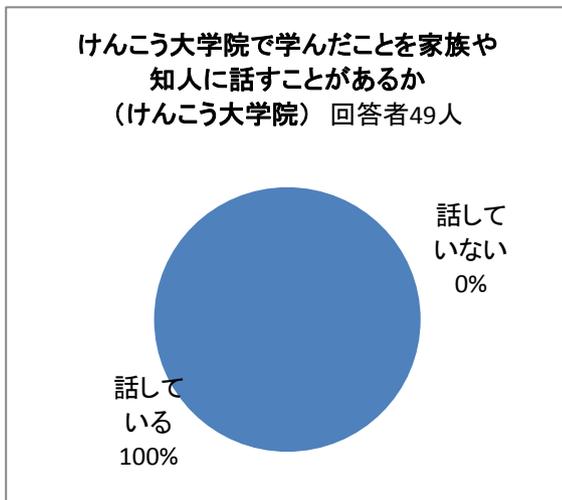
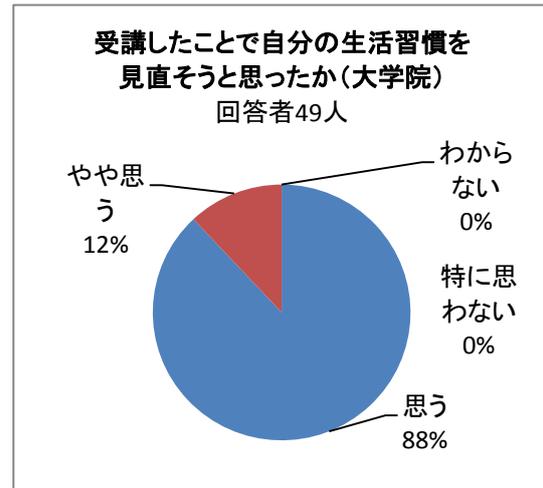
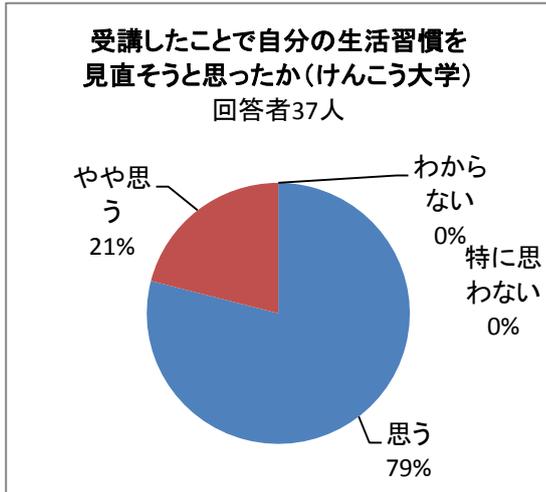
平成 25 年度に実施したアンケートより、市民けんこう大学受講前後にて「現在の健康状態」を「とても健康」「ふつう」と答えた割合が 23%上昇している。健康の知識を習得することにより、自分自身の健康意識が向上したと共に、自己の健康管理についても意識して行動できたことによるものと考えられる。

また、受講後アンケートより、「市民けんこう大学（または大学院）を受講したことにより、自身の生活習慣を見直そうと思うか」の問いについても、全員が「思う」「やや思う」と答えている。受講したことで生活習慣の改善や見直しに効果があったものと思われる。

市民けんこう大学院では、「受講内容を家族や知人に話すことがあるか」との問いに全員が「話している」と答えており、家族や地域に対して健康づくりの知識を普及啓発する効果があるものとする。

<平成 25 年度市民けんこう大学および大学院 受講前・受講後アンケート結果>





②事業の継続性

平成 25 年度では、「市民けんこう大学」にて 13 講座中 8 講座以上を受講し「健康づくりマイスター」に認定された方が 44 人中 42 人、「市民けんこう大学院」にて 16 講座中 8 講座以上を受講し「健康づくりプロフェッサー」に認定された方が 52 人中 51 人いた。

また、平成 25 年度に「市民けんこう大学院」を修了した 52 人中 37 人が、平成 26 年度に「市民けんこう大学修了生の会」に継続参加しており、参加者にとって関心の高い健康づくり事業が実施できたものと思われる。

年間を通じて講座を実施することにより、参加者同士の仲間意識を促すとともに、それがさらに講座を継続して参加しようという意欲にもつながった。

③社会保障給付金の抑制

長期的な視点ではあるが、健康づくりに取り組む市民が増えることで、生活習慣病の予防等による医療費及び介護給付金の抑制が期待される。

④健（検）診受診率の向上

自分の健康は自分で守ることの大切さについて知っていただくことで、検診に対する関心も生まれ、各種がん検診受診率アップに繋がることが期待される。

（５） 創意工夫したこと

①ユニークな講座構成

健康を形づくる「心・身体・食」の講座について、すべてに体験型講座を導入し、楽しく参加できるものとした。

②自由な講座選択

年間の講座の中から、受講者が興味のある科目を自由に選択できる体制とし、気軽に参加しやすいものとした。

③目標の設定

受講ごとに単位を取得していく「単位制」とし、一定単位以上取得した方を「健康づくりマイスター」「健康づくりプロフェッサー」として認定することで、受講生の励みに繋がるものとした。また、今年度健康診断を受診した場合に1講座を受講したものと見なして単位を与えることで、受講生の健診受診率の向上につなげるものとした。

④市民力の活用

行政の力のみでは、市民に対する健康意識の普及にはおのずと限界がある。けんこう大学への参加に手を挙げた市民は、健康づくりに対して元々高い関心があることから、こうした方々に、より専門的な知識を習得していただくことで、ともに健康知識の普及を担っていく。

（カ） 課題、今後の取組

①事業成果が見えにくい

現在、事業成果を受講前後のアンケート結果で評価しているため、参加者自身の意識変化のみが評価対象である。今後は、受講前後の身体データ（体脂肪率・筋量等）も取ることで、客観的な数値データとして事業評価できるようにしたい。

また、参加者と非参加者との医療費比較調査も取り入れたいところであるが、受講することで医療費が抑制されるまでには長期的な視点が必要となる。

今後は、事業評価の方法を検討していくことが課題である。

②今後の修了生の活動について

2年間のカリキュラムを受講した修了生を自主組織まで育成することが目標であるが、修了生の会の今後の取組み内容を現在検討しているところである。修了生自身がやりがいを持って健康づくり事業に取り組み、延いては地域活性につなげていけるような活動内容を、修了生と共に考えていくことが課題である。

③事業のさらなる充実と継続

多くの市民に関心を持っていただける講座内容となるよう、毎年度見直しを行っていくことで、今後も受講者を増やしていきたい。