

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 深谷市

### ～ふかや毎日プラス 1000 歩運動～

#### (1) 取組の概要

深谷市では、様々な健康づくり事業を実施しているが、さらに大勢の市民が参加できかつ実践的な健康づくり事業に取り組み、身体状況の改善を実感し、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やすことにより、市全体で健康づくりの気運を高めることを目指すものである。

この事業では、普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め多くの人に個人の状況に応じて自主的にウォーキングを実践してもらうこと、併せて体組成等の測定による身体状況の把握、運動や栄養講座、メール配信により健康づくりの知識を深める支援を行う。また、歩数や体組成測定、医療費データを分析し、事業の評価を行っていくが、健康づくりに効果のあるウォーキングを生活に取り入れることは、「生活習慣病」の予防となり、ひいては医療費抑制、健康寿命の延伸につながるものと考えられる。

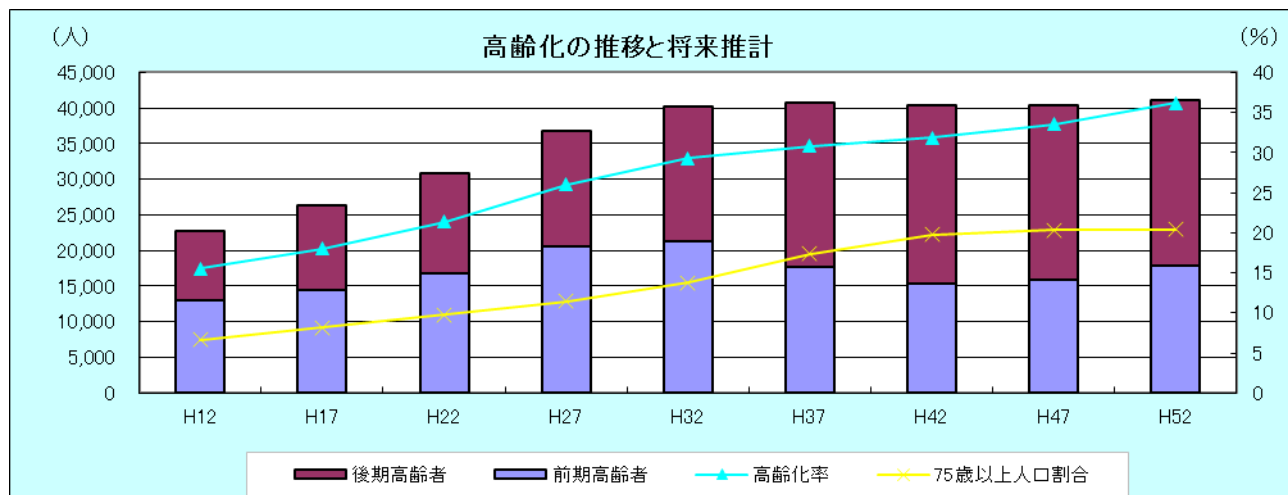
#### (2) 取組の契機

##### (ア) 健康づくり事業の拡大・活性化の必要性

市民アンケート調査の結果から「治療よりも予防重視へ」という内容が多くみられた。しかし30代～40代では運動習慣のない人が70%以上であったことをはじめ、健康づくりに関心はあるが実践する機会のない市民へのアプローチが必要であると考える。

##### (イ) 高齢化率の上昇

平成27年の高齢化率は26.0%と上昇しており県平均より高い。また75歳以上人口の割合は9.8%で県の1.2倍となっている。将来推計においても高齢化率は上昇していくことから、健康寿命の延伸を目指した健康づくり事業の推進が重要となっている。



## (ウ) 取組の内容

事業名	ふかや毎日プラス 1000 歩運動（埼玉県健康長寿埼玉モデル事業）
事業開始	平成 28 年度

	平成 28 年度	
予 算	5, 017, 240 円 ・システム導入費、データ管理・分析、参加支援委託料、講師謝礼等 1,709,200 円 ・機器購入費（活動量計、体組成計等） 3,308,040 円	
参加人数	620 人	
期 間	平成 28 年 6 月～平成 29 年 3 月	
実施体制	保健センター	

### ① 参加者の募集（平成 28 年 6 月）

広報、各種事業開催時などで参加者の募集を実施

### ② 登録&測定会の実施（第 1 回平成 28 年 7 月、第 2 回平成 28 年 12 月）

- ・参加者に個人のデータを登録した万歩計（自動転送機能付き活動量計）を配付
- ・体組成計による身体状況の測定を実施（体脂肪率、筋肉量など）
- ・体力チェック（開眼片足立ち、イス立ち上がり）
- ・生活習慣アンケート
- ・メール配信登録、Web サイトによる個人ページ（歩数マップ、歩数記録管理など）の開設（希望者）

### ③ 自主的なウォーキングと記録（平成 28 年 7 月～平成 29 年 1 月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その歩数記録を市内 5 か所の読み取り機（リーダー）で月 1 回程度転送してもらう。

### ④ 栄養&運動講座の開催（平成 28 年 8 月～9 月）

講師：＜運動講座＞健康運動指導士 ＜栄養講座＞大塚製薬（株）

### ⑤ 継続支援（平成 28 年 7 月～）

メール配信、福祉健康まつりでの体組成測定実施等により参加者のモチベーション向上に繋げる。次年度継続者 8 割を目指す。

### ⑥ 記録の集計（平成 29 年 1 月）

個人の歩数データ、体組成データの集計、生活習慣アンケート等をまとめる。参加者へのフィードバック（各参加者の記録・成果等）

⑦ 記録の分析・事業評価（平成29年1月～3月）

データ分析は委託業者と共同で実施し効果把握を行う。事業評価は外部評価として市内大学の協力あり。結果を次年度事業に活用していく。

医療費分析※国保医療費

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから参加者の医療費を抽出し集計

⑧ 市民へのフィードバック（平成29年4月～）

分析結果を市報等で公表予定

(エ) 取組の効果 ※事業実施中であり分析は平成29年1月～実施予定

次の2点について分析予定

- ① 健康づくりに関する行動変容への効果
- ② 地方自治体にとっての効果

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者の自主性に任せたこと

参加者に歩数のノルマを課さずに行うことで、多くの参加者が得られた。

② ICTを活用した事業としたこと

個人専用の活動量計を無償配付し、参加者の利便性を図るため、保健センターへの来所ではなく読み取り機（リーダー）での歩数データ提供とし、リーダー設置場所も土・日・祝日を含め午後10時まで開設している施設としたことから、多くの市民に健康づくりに取り組む機会の提供ができた。

③ 深谷市健康マイレージ事業「ためるんピックふかや」とのコラボ事業

事業の周知を図り、健康づくりに関心を持つ市民を増やすため、深谷市健康マイレージ事業のボーナスポイント事業とした。

(カ) 課題、今後の取組

① 事業効果の見える化

・平成28年度新規事業であり、分析・評価はこれからであるが、事業を継続するにあたり、生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果などについての見える化を図る。

② 幅広い世代の参加者を確保

・周知の強化、事業内容の充実を図り、幅広い世代に事業を普及させていく。

③ 参加者の継続を支援

・中断する人を最小限とするため、参加者の継続支援を強化する。