

健康長寿に係る先進的な取組事例

八潮市

～健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」～

(1) 取組の概要

この事業は参加者に通信対応活動量計を配布し、毎日1万歩を目指して自主的に取り組んでもらうもので、タニタの健康プログラムを活用したものである。

参加者は、市内3ヶ所に設置するキーステーション(※)から歩数や血圧、体組成などのデータをタニタのサーバーに送信する。送信されたデータは、タニタの「からだカルテ」のサイトにて閲覧できるほか、健康増進課で管理し、定期的に参加者に結果や健康情報を送付する。またウォーキングや筋トレ、栄養などの各種講習会を開催しながら、6ヶ月間、参加者の取組みを支援する。事業及び個人の評価のために、体力測定と血液検査を実施し、国保加入者においては、医療費分析も実施する。

※キーステーション：市役所、保健センター、文化スポーツセンターの一角に血圧計、体組成計、カードリーダーを常設した場所。歩数の送信のみであれば、ローソンやミニストップのロッピー端末から可能。

(2) 取組の契機

(ア)八潮市の健康状況の結果から

平成27年度より事業を実施し、今年度は2年目となる。

取組みに至った契機としては、埼玉県「健康指標総合ソフト」や八潮市の特定健診の結果から、八潮市の健康状況が県内でもワースト上位であることが挙げられる。

八潮市は県内で男女とも健康寿命が短く、がんや脳血管疾患で死亡する割合も高い状況であり、特にがん死亡は、県内でもトップレベルである。また、特定健診開始以来、メタボリックシンドローム該当者の割合が2割を超え、ワースト1の状況が続いている。また、腹囲、BMI、中性脂肪、HDLコレステロール、血糖の数値の悪さもワースト上位の状況が続き、生活習慣病予備軍が多い状況である。

このような状況から、健康寿命の延伸につながる生活習慣の改善の取組みが必要と考えられ、生活習慣病にかかるリスクを下げる取組みが必要と考えた。

(イ)運動施設の不足

市には、運動施設が2ヶ所あるが、多くの市民が身近で気軽に運動できる環境ではなく、また、今後も整備する予定はないため、いつでも自分のペースでできる運動を提案することとした。



(ウ)ウォーキングマップの活用、

「八潮市健康づくりウォーキングマップ」を作成しており、マップを活用した「ウォーキング講習会」を例年開催していた。ウォーキングを推奨する環境が整っていた。

(エ)取組の内容

事業名	やしお毎日1万歩運動	
事業開始	平成27年度	
	平成28年度	平成27年度
予 算	4,760千円 ・報償費 220千円 (講師謝礼金・体力測定協力員謝礼金) ・需用費 406千円 (消耗品費) ・役務費 299千円 (通信運搬費、手数料) ・委託料 3,835千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料)	7,245千円 ・報償費 202千円 (講師謝礼金、体力測定協力員謝礼金) ・需用費 700千円 (消耗品費、印刷製本費) ・役務費 559千円 (通信運搬費) ・委託料 3,342千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料) ・備品購入費 2,442千円 (血圧計、体組成計、カードリーダー等)
参加人数	188人 (前年度からの継続参加83人 前年度参加者の継続割合65.8%)	126人
期 間	平成28年4月～ 平成29年3月	平成27年8月17日～ 平成28年2月1日
実施体制	保健センター(健康増進課)、文化スポーツセンター(スポーツ振興課)、市役所(国保年金課)、管理栄養士、食生活改善推進会、運動指導士	保健センター(健康増進課)、文化スポーツセンター(スポーツ振興課)、市役所(国保年金課)、管理栄養士、食生活改善推進会、運動指導士

① 事業継続の申込受付(平成28年4月)

平成27年度事業参加者126名に事業継続のご案内を3月末に送付し、4月に継続申込の受付を保健センターにて行った。また、継続申請のなかった方へも電話かけを行い、継続参加の呼びかけを行った。

② 個別通知の発送(平成28年6月)

事業参加を促したい対象として、国民健康保険の特定保健指導対象者及び20～30代向けの健診受診者のうち要指導判定の方に対して、個別に事業案内を発送した。



③ 事業新規参加の募集及び申込受付(平成28年5月、6月)

広報、ホームページ、ポスター掲示、チラシ配布などで参加者の募集を行った。6月に新規参加申込の受付を保健センターにて行った。

④ 継続参加者向けの初回セミナーの実施（平成28年7月10日）

継続参加者を対象としたタニタ講師による継続者向けセミナーを実施し、8月から6ヶ月間の目標作成や栄養に関する講話を行った。また、事務局より今後のスケジュールを説明した。

⑤ 新規参加者向けの開講式・測定会（平成28年7月29日、31日）

開講式を開催し、6ヶ月間の取組みに向けて、市長より激励の挨拶をいただいた。その後、事業概要や6ヶ月間のスケジュール等の説明をした後、身体測定、血液検査、体力測定※、活動量計の配布を行った。体力測定はスポーツ推進員と市職員で実施、血液検査は健康づくり事業団に委託した。また、最後にタニタ講師による導入セミナーを実施し、6ヶ月間の目標作成の支援や、栄養に関する講話を行った。

※体力測定の項目：握力、開眼片足立ち、長座体前屈、10m障害物歩行、上体起こし

⑥ 自主的なウォーキングとデータの送信

各自、活動量計を携帯して、自分のペースでウォーキングを行ってもらい、キーステーションまたはローソンやミニストップのロッピー端末から、データを送信してもらおう。また、定期的に、血圧測定や体組成測定も行ってもらおう。



⑦ 応援セミナー（平成28年8月～12月）

【継続参加者向け】

- ・ウォーキングセミナー（8/1） 参加者49名

【事業参加者全員向け】

- ・ウォーキング講座（8/25、9/3） 参加者121名
- ・栄養講座（9/24、9/26） 参加者102名
- ・生活習慣病予防講座（10/29） 参加者75名
- ・筋トレ講座（11/26、11/29） 参加者97名
- ・ウェルネスセミナー（12/9） 参加者70名

※各セミナーの講師：

セミナー名	講師名	セミナー内容
ウォーキングセミナー（8/1）	健康福祉村 野島充人	ウォーキングの実技指導
ウォーキングセミナー（8/25、9/3）	デポルターレ楓 玉崎志朋	ウォーキングの実技指導
栄養講座（9/24、9/26）	草加市健康食の会 管理栄養士 秋元有子	栄養に関する講話と試食
生活習慣病予防講座（10/29）	後谷診療所 医師 高木洋介	血圧に関する講話
筋トレ講座（11/26、11/29）	株式会社ルネサンス 菅原慎	筋トレの実技指導
ウェルネスセミナー（12/9）	埼玉県栄養士会 川嶋啓子 大塚製薬 竹下浩一	栄養に関する講話

⑧ タニタの健康応援ネット「からだカルテ」の利用

事業参加者全員、タニタの健康応援ネット「からだカルテ」が利用できる。送信した歩数や体組成のデータがグラフ化され、閲覧できるほか、バーチャルイベントといった歩数イベントもこのサイトから閲覧できる。その他にも、タニタ食堂レシピや健康コラム等の健康に関する情報を利用することができる。

⑨ 応援レターや健康情報の手紙を送付

(平成28年8月～平成29年2月)

新規参加者には月1回の頻度で、1ヶ月分の個人の歩数データや体組成データをグラフ化したものに、一人ひとりコメントを書いた「応援レター」や講座のおさらい、健康情報、次回セミナー案内等を送付した。



継続参加者には2ヶ月に1回の頻度で、2ヶ月分の個人の歩数データや体組成データをグラフ化したもの、講座のおさらい、健康情報、次回セミナー案内等を送付した。

⑩ バーチャルイベント「東海道五十三次編」

(平成28年10月17日～平成29年1月15日)

イベント期間内に送信した歩数データによって、東海道を巡ることができるバーチャルイベントを実施中。チェックポイント通過ごとに、チェックポイントの歴史観光情報などが表示され、歩いた歩数を他の仲間と競い合うことができ、順位も表示される。タニタの「からだカルテ」のサイトにて、閲覧できる。順位は応援セミナー開催時や保健センターにて掲示した。

⑪ データ未送信者への電話かけ(随時)

タニタからの未送信会員一覧の情報提供をもとに、電話による状況確認を行った。

⑫ 閉講式・測定会(平成29年2月3日、5日、11日)

事業参加者全員を対象に、身体測定・体組成測定・血液検査・体力測定の実施し、今後の予定について説明する。その後、修了セミナーとして、タニタ講師によるグループワーク等を実施する予定。

⑬ データ等の分析(平成29年2月～3月)

歩数データ、体組成データ、体力測定、身体測定、血液検査、アンケート調査等の分析を行い、効果の検証を行う。併せて、国保加入者の医療費分析を行う。データ等の分析はこれから実施するが、データ集計のみではなく、効果の確認や課題の抽出、根拠を持った考察となるよう分析したい。また、次年度事業につながるよう分析する予定。なお、提供されたデータは職員が分析し、有識者の意見等踏まえ考察する。

⑭ 結果発表会(平成29年3月18日)及び結果のフィードバック

事業参加者全員を対象に、分析結果に基づいた表彰を行う予定。また、個人の結果や事業の実施状況を報告し、参加者と事業実績を共有する。

(オ)取組の効果

①生活習慣病の予防効果

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、応援セミナーや健康情報の手紙などの介入によって、自ら健康づくりに役立つ情報を入手し、日常生活に取り入れるコツを知ることで、規則正しい生活や生活習慣病予防につながる行動変容が期待される。

平成27年度の事業実績からは、事業参加者の体脂肪の減少及び筋肉量の増加、基礎代謝量の増加が認められ、血液検査からは中性脂肪が著しく低下し、HDLコレステロールの数値の改善が見られた。また、参加者の健康に対する「意識」が変化したとの意見が多数寄せられ、行動変容の基盤となる意識変化につながったと考えた。

平成28年度も事業実施前後の測定会にて血液データ等の結果を検証予定。

②健康づくりのモチベーション維持の効果

事業に参加することで、健康づくりに取り組む仲間がいることを実感し、周囲の刺激を受けながら健康づくりに取り組めたと考える。定期的に応援セミナーに参加することで顔見知りとなり、情報交換をする姿が見られ、仲間意識の芽生えにつながった。

③地方自治体にとっての効果

平成27年度の事業実績からは、参加者1人当たり国保医療費低下が見られた。

平成28年度も事業終了後に医療費との検証を予定している。

(カ)成功の要因、創意工夫した点

①参加者が日常的に実践できる内容を提供した

各種応援セミナーや健康情報は、特別なメニューではなく日常的に実践できる内容で情報提供した。事業自体、特別な場所へ行かないとできない、時間が決まっているというものではなく、日常の活動量を増やすことを念頭にしたもので、気軽に取り組めるメニューであった。

②「見える化」によるモチベーションの維持

活動量計を持つことで、普段の歩数、頑張った時の歩数、消費カロリーなどが一目で分かり、楽しみながら取り組めた。歩数イベントではゲーム感覚で取り組めるバーチャルイベントを実施し、楽しめるよう工夫した。また、タニタの「からだカルテ」にログインすると、これまでの歩数データ等を見ることができ、参加者自身でデータを見ることができる。市ホームページでも事業状況を公表した。

③ 有識者からの意見を次年度に反映したこと

平成27年度の事業に対する評価について「八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会」より助言をいただいた。「整形外科的な立場から、『毎日1万歩』という設定にしたことで、これまで運動をしたことがないような人たちが無理をして歩いた結果、関節などを痛め、整形外科を受診した事例がいくつかある」と伺い、改善すべき点として平成28年度は注意喚起を適宜行った。また、有識者から一定の評価をいた

だくことで、事業評価を的確に行えた。

④参加者を健康長寿サポーターとして養成した

応援セミナー生活習慣病予防講座にて、健康長寿サポーター養成講座を同時開催し、健康長寿サポーターになる機会を設けた。健康づくりに関心がある参加者であるため、健康長寿サポーターの目的と合致すると考えられた。

健康長寿サポーターには、こまちゃん通信と題して、健康情報を年2～3回程送付している。既存の取組みと絡めて、健康づくりを応援できる機会が増えるように工夫した。

なお、健康長寿サポーター養成総数690名（平成28年11月現在）で、人口当たり100人に1人養成した場合の人数に対する割合は80%（平成28年1月の総人口86,121人）である。

(カ)課題、今後の取組

①継続参加者のモチベーション維持や運動習慣の定着

事業が本格的に始動するまでの間、継続参加者より「休んでしまった」「リバウンドしてしまった」等の声が聞かれた。また、継続参加者への情報提供を月1回から2ヶ月に1回へと変更したところ「新規の時のように、歩数グラフと励ましの言葉があるといい」との声が聞かれた。運動の効果を体感し、健康づくりへの関心が強い継続者でも、モチベーションを持続するための支援を求めており、支援方法は検討したい。

②健康無関心層に対しての取組み

参加者は60代以降が多いが、幅広い年代での参加が望ましい。ICTなどの活用を積極的に行うことにより、健康無関心層も取り組めるような事業展開を検討する必要がある。

③事業終了を見据えた事業展開

モデル事業としては次年度で3年目を迎え、最終年度となる。健康づくりに関心に向けた参加者に対して今後の介入や事業終了後のフォローアップ等を検討したい。