

健康長寿に係る先進的な取組事例

吉川市

健康長寿埼玉モデル～毎日1万歩運動～

(1) 取組の概要

吉川市は、埼玉県東南部に位置し、江戸川と中川に挟まれた水と緑が豊かな町である。市の中心部には「人にやさしい街づくり」をコンセプトとしたきよみ野地区があり、第5次吉川市総合振興計画に掲げる子育て支援施策等の取組と、吉川南地区開発などにより、人口が増加し、平成27年1月には人口7万人が達成された。人口増加に伴って健康な人々の増加・充実も重要となってきた。

この事業では、1万歩を目標とした主体的なウォーキング（歩き）を推奨し、歩く仲間とともに健康でいきいきとした生活を手に入れることを主目的としている。参加者は活動量計（万歩計）を身に付け、毎日1万歩を目指したウォーキングを継続することを推奨する。市はその継続を健康に関する講習会やウォーキング教室、市外散策企画、全国各地の疑似体験ウォーキング企画などを実施し、参加者の歩く動機付けや歩く意識維持、歩数増加をサポートする。また、埼玉県立大学と協力して、事前・事後の体力測定（含歩数）および血液検査、体組成検査結果を分析し、ケガなくより健康的なウォーキングを行ってもらうための企画立案や、参加者への結果周知および広く市民への本事業広報に役立てている。このような取り組みによって、生活習慣病の予防・改善、健康意識の向上、そして医療費および介護給付費の減少につながることを期待している。

(2) 取組の内容

吉川市ではこれまで「ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを両輪とした健康づくり支援事業」をコンセプトとして健康づくり事業活動を推進してきた。その中で本事業（毎日1万歩運動）はポピュレーションアプローチに位置付けて実施している。

(ア) ハイリスクアプローチ（保健師・管理栄養士による）

高齢者医療確保法施行以来、特定保健指導以外にも、いわゆる「やせメタボ」を含む重症化予防保健指導に重点を置いた保健活動を、一貫して継続している。今後も、健康格差の縮小を目指し、脳血管疾患死亡率の減少、虚血性心疾患死亡率の減少、新規透析患者数の減少に向け、一人一人への健診結果返しの取組を続け、医療費適正化を図る予定である。

※長期的目標の対象疾病と死亡率等

	平成21年	平成25年
1) 虚血性心疾患死亡率（年齢調整死亡率人口10万対）	33.3	28.9↓
2) 脳血管疾患死亡率（年齢調整死亡率人口10万対）	42.9	38.4↓
3) 糖尿病性腎症による透析患者数	71人	53人↓

1)・2)：出典 健寿君、3)：出典 市障害者手帳集計

平成19年度からのCKD（慢性腎臓病）重症化予防の取組により、平成26年度までに48人の人工透析導入を予防し、年間約2億4千万円を削減できていると試算している。

このように改善が見られるのは、定められた特定保健指導のみではなく、治療中のコントロール不良や、心・脳・腎を守るための重症化予防が必要なハイリスク者の早期発見およびそのハイリスク者に対する保健指導をアウトソーシングに委ねずに積み重ねてきた結果だと考えている。市の保健師・管理栄養士が健診結果の見方、健診項目が意味すること、身体の代謝について等を説明し、住民が今の身体の状況を理解でき、食行動を選択できる力をつける保健指導に努めている。また、夜間や土日にも対応し、直接会えない場合は手書きの手紙を送るなど、常に住民の生活に寄り添って支える活動を実践し、国民健康保険や介護保険制度等の社会保障制度が持続できる支援体制を保持している。

(イ)ポピュレーションアプローチ（事務職員による）

前述のようなハイリスクアプローチ体制を基盤として、今後、生涯を通じた健康を手にするために、健康的な生活習慣を支えるポピュレーションアプローチの仕組みとして、平成27年度から「健康・体力づくりポイント制度事業」および本事業「毎日1万歩運動」を開始した。ここでは「毎日1万歩運動」についてまとめる。

・毎日1万歩運動の内容

事業名	毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

	平成27年度	平成28年度
予 算	758万円 主な予算 ・活動量計、ポスター等 91万円 ・検査案内や結果送付等 20万円 ・血液検査、分析、データ管理 531万円 ・体組成計、プリンター等 104万円	555万円 主な予算 ・活動量計、記念品代等 37万円 ・検査案内や結果送付等 11万円 ・血液検査、分析、データ管理 494万円
参加人数	144人	177人 (前年度からの継続参加者99人)
期 間	平成27年8月～平成28年3月	平成28年7月～平成29年3月
実施体制	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進課・国保年金課・スポーツ振興課3課共同による事業実施。 ・民間企業活用による活動量計（万歩計）システムの導入および血液検査・体組成計測の実施。 ・埼玉県立大学との事業企画・実施（体力測定等）・検証（効果・課題等）における協力体制。 ・1万運動歩参加者と協同したウォーキングマップ作成予定。 	

1) イベント実施概要（平成28年度）

食改メンバーの意見を聴取し計画

イベント事業概要	実施日	参加者
①参加者の募集(継続事業) 広報誌（『広報よしかわ』：市の定期発行誌）・ホームページへの	平成28年 5～6月	

募集掲載、公共機関（公民館等）でのポスター掲示やチラシ配架、保健センターまたは総合体育館での他事業に合わせた随時受付。		
②活動量(歩数等)の確認システム活用(継続事業) 民間企業による活動量計(万歩計)確認システムを導入し、参加者がいつでも歩数や歩行距離等の確認ができるようにした。	平成28年7月 ～平成29年2月	177人 (全参加者)
③毎日1万歩運動実施前検査およびオリエンテーション(継続事業) 民間企業の活用による血液検査、体組成計測、結果の見方等の説明を実施。埼玉県立大学による体力測定(筋力・柔軟性・歩行能力等の5項目)の実施。事業主体による事前アンケート調査(現在の健康状況、参加のキッカケ・目的等)の実施。体組成計測結果や体力測定結果は後日コメント入りで参加者に返却。	平成28年 7月16～19日	78人 (昨年度からの継続参加者以外を対象)
<毎日1万歩を達成するための補助企画の実施>		
④ウォーキング教室(継続事業) 運動指導員による効果的なウォーキング方法の実演講座の実施。	平成28年 7月23日	73人
⑤毎日1万歩を達成するための体力づくり講座(新企画) 昨年度の課題として1万歩を目指したウォーキングを行ううえでの体力づくり、快適なウォーキングを目指した身体の痛み軽減方法などがあげられたため、新企画として毎日1万歩運動開始初期に共同実施者の埼玉県立大学による講座を実施。	平成28年 7月31日	82名
		
⑥食事と栄養のセミナー(継続事業) 昭和女子大学教授による食事と栄養に関する講座を実施。	平成28年 8月20日	62人
⑦筋力アップセミナー(継続事業) 健康運動指導士による筋力アップのための実演講座の実施。	平成28年 9月3日	66人
⑧なまりんバスで行く市外ウォーキング(新企画) 歩数増加のための補助事業として、吉川市マスコットキャラクターが描かれたバスで、職員が引率した市外ウォーキングを実施。 ・国営昭和記念公園(10月24日):参加者24人 ・御岳山(10月31日):参加者27人 ・国営武蔵野丘陵森林公園(11月4日):参加者30人	平成28年 10月24日 ～11月4日 うちの3日間	81人(3企画計)
⑨疑似ウォーキング体験「北海道はでっかいどう！」(継続事業) 実施期間を通して歩数で距離を換算し、北海道ウォーキングを疑似体験できるバーチャルウォーキングの実施。	平成28年 10月7日 ～1月11日 までの87日間	177人(全参加者)
⑩ノルディックウォーキング体験教室(予定)(継続事業) ポールを持つてのウォーキングによって運動効果の向上と膝へ	平成29年1月	90人(予定)

の負担軽減を目指した実演教室の開催。		
⑪毎日1万歩運動実施後検査(継続事業) ③毎日1万歩運動実施前検査に準じた実施内容。 *健康長寿サポーター養成講習会を同日開催予定	平成29年 1月27～29日	177人(全 参加者)
⑫表彰式(予定)(継続事業) 参加者のモチベーションアップを目指した毎日1万歩達成者の 表彰と市長との対話を予定。	平成29年3月	10名(予 定)

2)「見える化」の工夫

<参加者個人データの見える化>

- ①埼玉県立大学の協力を得て、体力測定について同性同年代との比較および結果に関するコメントを付して、参加者個人への『結果シート』を送付。
- ②体組成計測結果も同様に、推定筋肉量・推定骨量・基礎代謝量などの同性同年代との比較およびコメントを付した『結果シート』を参加者個人に配布。

<毎日1万歩運動事業の見える化>

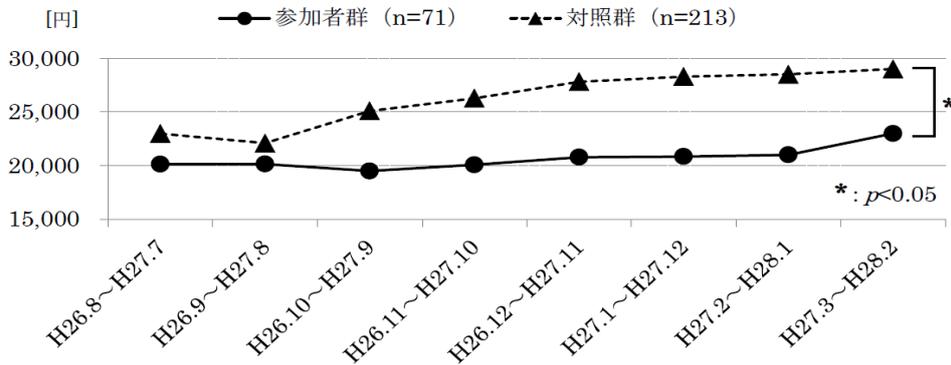
- ③毎日1万歩運動に関する実施した事業内容について、写真を多くしてホームページに掲載し、パソコンやスマホから、健康管理サイトや吉川市ホームページを閲覧できるようにして、参加者のモチベーションの向上、非参加者の本事業への関心を高めた。また、平成27年度の専門家による報告書をホームページに掲載して公表した。
- ④紙面による『1万歩通信』の発行(計3回発行)、および保健センター内に事業実施の状況が分かるように工夫したポスター掲示により、ホームページが閲覧できない方々の本事業への関心を高めた。
- ⑤各種イベント開催時や『結果シート』送付の際に、今後のイベント予定や留意点等についての案内チラシを配付。

3) 取組の効果(平成27年度)

- ・参加申込み者については、2週間程度で予約枠(150人)が埋ったが、その後キャンセルが発生し144人(男性41人、女性103人)で事業を開始した。事後検査まで参加した者は136人で、8人の脱落者はすべて仕事・家庭・健康上の理由でのやむを得ずの脱落であった。
- ・実施期間における平均歩数が1万歩を超えた者は56人(38.8%)であった。健康日本21(第二次)の目標歩数を超えた者は92人(63.9%)であった。
- ・血液データの結果として、HDL(善玉)コレステロールの有意な増加、LDL(悪玉)コレステロールの有意な増加、中性脂肪の有意な減少が認められ、脂質代謝の改善効果については疑問が残る結果となった。
- ・体力測定の結果として、脚筋力、歩行能力、複合動作能力の向上が認められた。
- ・アンケートに関しては、主観的な健康意識は向上することが示された。その他、本事業実施による大きな主観的変化として、「散歩・運動習慣がついた」「身体を動かす自信がついた」「外出頻度が増えた」「お通じが良くなった」「食事がおいしく感じる」などがある。

げられた。また、次年度も継続的な参加を希望した者は約 8 割であった。

- ・医療費の削減効果については、6 か月目においては参加者群の方が対象群（非参加者群）よりも 1 人当たり医療費が、統計学的に有意に少なくなっていた。



4) 毎日 1 万歩運動のハイリスクアプローチへの活用（保健師・管理栄養士による）

検査データを確認し、糖代謝異常、脂質異常、Ⅲ度高血圧の方に関しては、地区担当保健師が結果を個別で返却し、保健指導を実施した。

また、糖代謝異常という同じ健康課題を持つ方の特別学習会を開催した。対象者 13 人に手紙を送り、希望者 5 人に 3 回コースで開催した。3 回終了後に継続希望があり、自主グループ化を目標に学習会を続けている。内容は身体の学習と、ストレス対策として AH（アティテューディナル・ヒーリング）を取り入れている。

- 1 1 月実施分では、
- ・腎症予防の学習後、微量アルブミン尿検査を実施
 - ・糖尿病連携手帳の活用について
 - ・AH（アティテューディナル・ヒーリング）

の内容で実施した。糖尿病歴が長くても、微量アルブミン尿の検査について知らなかったり、参加者の中では糖尿病連携手帳を活用している方がいなかった。「もっと糖尿病を知りたい」という学習意欲を刺激することと、ストレス対策を導入することで、「糖尿病になり仲間ができてよかった。家族や、後に続く若い世代にも知識を普及したい」と参加者が思えるような学習会を企画していきたい。

(3) 今後の取り組み予定

平成 27 年度・28 年度の取り組みにおいて、毎日 1 万歩運動の事業実施手順（広報、募集、企画立案など）、毎日 1 万歩を達成するための補助企画方法（各種講座、ウォーキング行事等）を確立することができた。また、医療費の削減効果も期待できることが明らかとなった。

そこで、市内散策のキッカケづくりやウォーキングへのモチベーション向上につながるよう、1 万歩運動参加者と協同し、ウォーキングマップを作成する予定である。このウォーキングマップが継続的にウォーキングを楽しむ一助となることを期待する。

吉川市では、健康長寿に係る活動を実践するために、事務職員と専門職員が有効に役割分担し、今後もやるべきことを見極め、市民の健康と市の財政を守っていききたいと考えている。