

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 伊奈町

### ～健康長寿埼玉モデル「い～な！健康 毎日1万歩運動」～

#### (1) 取組の概要

伊奈町は、埼玉県の南東部、都心から40km圏内に位置し、総面積14.79k㎡、東は蓮田市、西は上尾市、北は桶川市に隣接、東西約2.5km、南北約7.5kmの細長い形をしています。

町の東部を流れる綾瀬川に沿ったジョギングロードや南北に通る新幹線側道など、ウォーキングに適した環境が整っています。

町では、町民のだれもが生涯にわたり健康で安心して暮らせるよう、町民の健康づくり活動を推進しています。

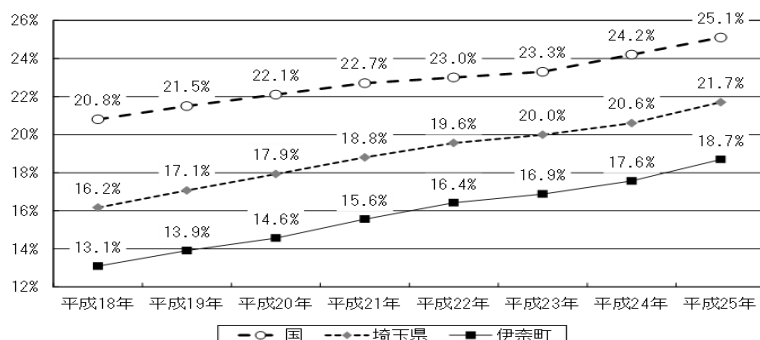
そこで、毎日1万歩運動に取り組み、歩くことをとおして、健康と体力の保持、増進を図り、健康長寿を推進することを目的に実施。

この事業では、データを記録出来る活動量計を携帯し、自主的にウォーキングを行ってもらい、その記録データを読みとるフェリリーダーに定期的に接続してもらい、その結果を、応援レターや応援メール等によって自身のウォーキング結果の見える化を図ることにより、自信や更なる目的意識の向上が図られ、楽しく継続的にウォーキングが続けられるよう配慮している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化の推移

高齢化の推移で見ると、埼玉県は国と比べるとやや低い水準で推移し、本町はさらに低い水準で推移していますが、平成18年の本町と国では7.7ポイント差（県と国では4.6ポイント差）でしたが、平成25年の差は6.4ポイント差（県と国では3.4ポイント差）と少なくなっており、本町と県のいずれも早いスピードで高齢化が進んでいます。



##### (イ) ウォーキング環境があった

町の東側に流れる綾瀬川に沿ったジョギングロードが整備されていて、また、町の南北に走る新幹線に側道が整備されており、元々ウォーキング等をしている人が多かった。



伊奈町イメージキャラクター

「伊奈ローズちゃん」

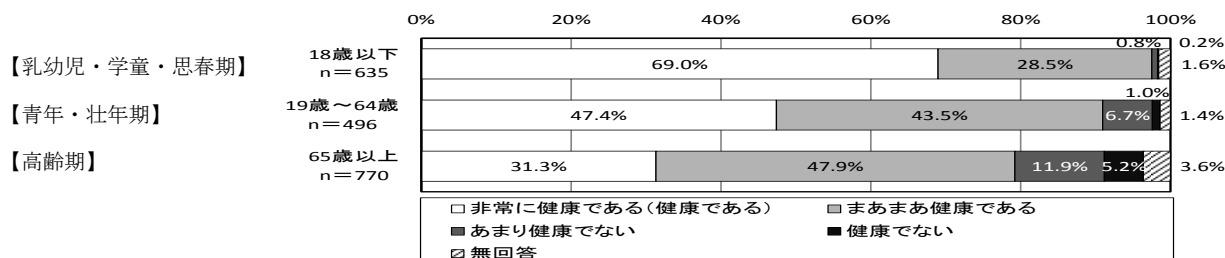
「伊奈ローズくん」

## (ウ) 運動インフラの不足

町の体育館等の運動施設は、南部に複合施設が1か所あるのみであり、新たな整備は財政的に困難であった。

## (エ) 現在の健康状態

現在の健康状態を健康としている割合は、乳幼児・学童・思春期が約98%、青年・壮年期が約9割、高齢期が8割と年齢が上がるにつれて低くなっています。



## (オ) 取組の内容

事業名	い～な！健康 毎日1万歩運動
事業開始	平成28年度

平成28年度	
予算	4,693千円 ・報償費 360千円 ・委託料 4,333千円
参加人数	100人
期間	平成28年7月14日～平成29年1月31日
実施体制	・実施主体 健康増進課（保健センター） ・委託先 日本健保株式会社 公益財団法人 埼玉県健康づくり事業団

### ① 参加者の募集（平成28年6月）

広報で募集を行った。また、ボランティア団体等の会議でチラシを配布し周知を図った。

### ② 事業実施前の身体測定・体力測定・血液検査（平成28年7月14日・16日）

開講式で事業趣旨や概要を説明し、閉講式までのスケジュールの確認や実施前アンケートの記入などを行った。その後、健康状態のチェックを行い、身体測定・体力測定・血液検査（特定健診で実施の方を除く）を実施した。最後に活動量計の使い方について説明し終了。

### ③ 自主的なウォーキングとデータの送信（平成28年7月20日～平成29年1月末）

各自、活動量計を携帯して自由にウォーキングを行ってもらい、最低月に1回保健センターに設置されたフェリカードからサーバーへデータを送信してもらう。

④ 健康講座（医師による講義）

- 1) 8/ 4 「ロコモ予防で健康長寿」 参加者 55 人
- 2) 11/15 「生活習慣病予防について」 参加者 37 人

⑤ 運動教室（健康運動指導士による講義と実技）

- 1) 9/ 8 参加者 22 人
- 2) 9/13 参加者 31 人
- 3) 11/17 参加者 28 人
- 4) 12/14 実施予定
- 5) 1/24 実施予定
- 6) 1/26 実施予定



⑥ ウォーキング教室（健康運動指導士による講義と実技）

- 1) 10/12 「町内を実際に歩きながらのウォーキング実践指導」 参加者 27 人
- 2) 10/15 「町内を実際に歩きながらのウォーキング実践指導」 参加者 19 人

⑦ 栄養教室（管理栄養士による講義）

- 1) 11/15 「バランスのよい食事について」 参加者 37 人



⑧ 健康長寿サポーター養成講習（平成 28 年 12 月 14 月）

運動教室の中で健康長寿サポーター養成講習を実施予定。

健康長寿サポーターを今年度は 86 人養成した（11 月末現在）。25 年度からの合計は 455 人になり、目標である町民 100 人に 1 人を達成することができた。また、県から認定されたスーパー健康長寿サポーターも 4 人となり、健康づくりの普及啓発のため地域で活動している。

⑨ 応援メールの配信（平成 28 年 8 月～平成 29 年 3 月）

個人の 1 ヶ月分の歩数や累積歩数などを月 2 回メールアドレス登録者（希望者のみ）へ配信。

⑩ 応援レターの送付（平成 28 年 9 月～平成 29 年 2 月）

個人の 1 ヶ月分の歩数・距離や累積歩数・距離などを月 1 回参加者全員へ送付。

⑪ 事業実施後の身体測定・体力測定・血液検査（平成 29 年 1 月 28 日・31 日）

健康状態のチェックを行い、身体測定・体力測定・血液検査を実施後、今後についての説明を予定。

⑫ 事業実施前後のデータの分析（平成 29 年 2 月）

身体測定・体力測定・血液検査・アンケート等の結果を事業実施前後で比較し、効果の検証を行う。また、国保加入者の医療費分析（参加群の前後比較、対象群との比較）を事業実施前後で比較して行う。

### ⑬ 外部評価分析（平成 29 年 2 月）

町の健康づくり協議会において、データの分析結果を基に事業評価や助言をいただく。

### ⑭ 参加者へのフィードバック（平成 29 年 3～4 月）

全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布予定。

## (カ) 取組の効果

### ① 生活習慣の改善と健康への意識の高まり

ウォーキングの機会を増やすことにより、生活習慣病の予防効果があると考えられる。健康講座や運動教室に積極的に参加する方も多く、参加者同士で健康についての情報交換をする姿もみられる。参加者からは「体を動かす機会が増えた」「体組成計結果が良くなった」などの声も聞かれる。フェリカリーダーからデータを送信しに保健センターへ訪れる姿も、事業開始時より多くなってきている。事業終了時には事業実施前後の身体測定・体力測定・アンケート等の比較も行い、効果を検証したい。

### ② 地方自治体にとっての効果

国保加入者の医療費分析（参加群の前後比較、対象群との比較）を事業実施前後で比較して行い、効果を検証する予定。検証結果を今後の健康づくり事業にいかすことができる。

## (キ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① ウォーキングを自主的に行ってもらったこと

参加者にノルマを課さずに自由にウォーキングしてもらうことにより、無理なく参加・継続してもらえた。

### ② 事業継続のための支援ができたこと

実施期間中、健康講座や運動教室等を月に 2 回程度開催し、継続支援をすることができている。また、データ送信に訪れた参加者への声かけを心がけてコミュニケーションを図っている。データ送信のためのフェリカリーダーの設置を保健センター 1ヶ所にしたこと、参加者全員と顔を合わせる事ができている。

### ③ 応援レターの内容を工夫したこと

定期的に送付する応援レターに載せる累積距離を数字だけでなく、日本地図に新幹線の駅で表示して分かりやすくしている。またケガ防止のため、歩数のランキングを詳細にせず「年代別到着駅人数一覧表」にし、過度な競争心を煽りすぎないようにしている。

## (ク) 課題、今後の取組

### ① 事業継続者の確保

事業 2 年目に向けて、事業継続者を多く確保できるよう考慮したい。

## ② 事業終了後のフォローアップ

3年の事業終了後もウォーキングや運動の習慣が継続できるような支援体制が必要である。

## ③ 新規参加者の確保と無関心層の取り込み

今年度は新規事業であったため定員100人を確保することができた。次年度に向けては新規参加者の確保に加え、健康や運動への無関心層も取り込みながら事業展開していくことが課題である。周知方法などを検討していきたい。