

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 杉戸町

### ～すぎと健康アカデミー関連事業～

#### (1) 取組の概要

第5次杉戸町総合振興計画基本施策の1つである「自分の健康は自分で守る」との柱に基づき、すべての町民が健康で元気に暮らせるよう、健康づくり事業を展開している。

「すぎと健康マイスター養成事業」は、町が主催する健康づくり事業に積極的に参加した方を讃え、すぎと健康マイスターとして任命することで、自らの健康行動を振り返りながら健康づくりに取り組む町民を応援してきた。平成25年度から4ヶ年計画であったため、今年度で事業終了となる。

「すぎと健康アカデミー事業」では、住民自らの手で健康づくり事業を展開することを狙いとし、地域の健康づくりの担い手を養成することで、住民主体の健康な町づくりを推進している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

杉戸町の合計特殊出生率は埼玉県の0.9倍であるのに対し高齢化率は県の1.1倍であり、急速に進む少子高齢化への対策として、高齢になっても介護を要しない元気な住民を育て、健康寿命の延伸に取り組むことが喫緊の課題となっている。

#### 高齢化の推移と将来推計

	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	47,336	46,646	46,923	46,529	45,617	44,203	42,368	40,213	37,936
高齢化率	12.4%	16.4%	22.0%	27.6%	30.9%	32.1%	33.0%	34.4%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	5,854	7,673	10,327	12,844	14,118	14,205	13,966	13,847	14,203
前期高齢者 (65～74歳)	3,629	4,811	6,529	7,778	7,302	5,722	4,999	5,388	6,267
後期高齢者 (75歳以上)	2,225	2,862	3,798	5,066	6,816	8,483	8,967	8,459	7,936

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)」

##### (イ) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

また、健康課題や生活改善の取り組みに偏りがあることを懸念している。たとえば、食に興味が高く料理教室はリピーターだが、運動教室へは未参加であったり、自分なりにスポーツをして健康に高い関心は持っているが、健診は受けたことがない。逆に、毎年健診は受けているが受けっぱなしでその後の、運動・生活改善には興味がないなど、適切な健康行動がなされていない傾向にあった。

### (ウ) 健康診査・がん検診等の受診率の低迷

広報活動や個別勧奨通知等に積極的に取り組むことで、微増ながら受診率は向上しているが、まだまだ国の目標値には届かない現状である。

生活習慣病の早期発見・早期治療の観点から、健康診査・がん検診受診率の向上や、新規受診者を拡大させるための手段を構築することが必須となっている。

### (エ) 健康づくり事業によるまちづくり

町民ひとり一人の健康長寿の実現のためには、個人の健康づくり活動に留まらず、そこから家族・周囲の人にも役立つ健康づくりへ、さらには地域における人とのつながりによる健康づくりを推進していくことが必須である。

そのために、地域の健康づくりの担い手となる人材を育て、住民と行政が協働で「健康長寿のまちづくり」の実現を目指すことが課題となっている。

## (3) 取組の内容

### <事業1>

事業名	すぎと健康マイスター養成事業	
事業開始	平成25年度	
予 算	平成28年度（見込み）	平成27年度
	24.3万円 ・チャレンジシート印刷 0.3万円 ・チャレンジ景品および任命者記念品 24万円	・チャレンジ景品および任命者記念品 3万円
期 間	平成28年4月～平成29年3月	平成27年4月～平成28年3月
実施体制	<p>健康づくりに楽しく取り組む目標として、チャレンジに応じたインセンティブを用意し、健康づくりに無関心な層を巻き込むとともに、チャレンジ者のモチベーションをかき立てることを狙いとしている。</p> <p>■対象：20歳以上の町内在住の方</p> <p>■チャレンジ方法：①チャレンジシートを受け取り、すぎと健康マイスター養成対象事業に参加してポイントを集める ②チャレンジ途中の20・60・80ポイントでチャレンジ景品（健康関連グッズや検診無料クーポン券等）と交換 ③合計ポイント100ポイントですぎと健康マイスターに任命。</p> <p>■すぎと健康マイスター任命式（年1回）</p> <p>すぎと健康フェスタにおいて、全員に任命書およびマイスター任命タオルを贈呈。さらに、記念抽選会を実施し健康に関連した豪華景品を贈呈。</p> <p>■養成対象事業：医療講演会や健康教育など健康増進事業に基づく各種保健事業のほか、介護予防事業、高齢者保健福祉計画に基づく高齢者事業、男女共同参画プランに基づく健康づくり教室等。その他、町民体育祭・ウォーキング大会・杉戸宿めぐり・献血・予防接種等。</p>	

## <歯の健康づくり>

継続的な歯科健診・保健指導が、う蝕の予防やメタボリックシンドロームのリスクファクターである歯周病を改善することから、成人歯科保健への取り組みは重要であるが、住民の歯科保健についての認知度は低く、歯科健診事業は実施していなかった。

そのため、口腔疾患の予防と早期発見・早期治療へつなげるきっかけづくりを目的に、マイスター景品事業として「歯科健診無料クーポン券」を配布し、杉戸町歯科医師会の協力を得て歯科健診を実施した。累計受診者で47人（平成28年11月末現在）

## <事業2>

事業名	すぎと健康アカデミー事業	
事業開始	平成26年度	
予 算	平成28年度（見込み）	平成27年度
	11.8万円 ・講師謝礼 6.4万円 ・委託料 1.7万円 ・消耗品費 3.7万円	10.3万円 ・講師謝礼 6.4万円 ・委託料 2.5万円 ・消耗品費 1.4万円
期 間	平成28年10月～平成29年3月	平成27年10月～平成28年3月
実施体制	<p>健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成することを目的とする。今年度で第3期生となる。</p> <p>■対象：健康づくりに関心のある20歳以上の町内在住の方</p> <p>■事業内容</p> <p>&lt;正課生コース&gt;</p> <p>幅広い視点から健康に関する知識の習得を目指し、卒業後には学んだ知識を活かし、行政とともに地域の健康づくりに取り組む人材を育成する。</p> <p>①全28講座中、7講座（14単位）以上取得した者に修了証書を授与する。</p> <p>②終了課程として、「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポートを提出していただく。</p> <p>&lt;人材養成コース&gt;</p> <p>興味のある分野を選択し学びを深め、卒業後には各サポーターとなって活躍できる人材を育成するよう各コースを設置する。</p> <p>① 健康長寿サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>② がん検診サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>③ 自殺対策ゲートキーパー養成コース</p> <p>④ ヘルスマイト養成コース（杉戸町食生活改善推進員養成）</p>	

#### (4) 取組の効果

	平成28年度（見込）	平成27年度
<b>マイスター</b>		
チャレンジ申請者	661人	633人
マイスター任命者	230人	34人
任命式参加者	54人	32人
	平成28年度	平成27年度
<b>アカデミー</b>	入学生 42人	入学生 38人 修了生 36人
<b>27年度修了生のうち 各種資格取得者数</b>	健康長寿サポーター 20人 がん検診サポーター 21人 自殺対策ゲートキーパー 3人	

#### (ア) 健康づくりへの意識の変化

これまで保健センター事業に参加したことのなかった無関心層の住民がマイスターやアカデミーへの参加をきっかけに、各種検診や健康教室を知るきっかけとなり町事業についても関心を深めつなげることができた。

特にアカデミー入学生は、勤労者や社会保険加入者が多く、普段あまり広報紙を手にする機会がなく、町でどのような事業が行われているのかわからない参加者も多かった。しかし卒業時には、「健康」だけでなく「自分の住むまち」への興味関心を高め、積極的に健康なまちづくりに関わることへの意識改革を図ることができた。

#### 参加者の声…「健康長寿のまちづくりのために、いま私ができること」 修了課題レポートより

- ◎アカデミーにより私の健康に対する認識が受講前より確かなものになった。今度は知人や隣近所に受講をすすめてみようと思う。
- ◎申込みのきっかけは広報。これを見逃していたら、健康に興味を持たなかったと思う。健康長寿の町づくりの初めの一步は、情報を知ることだと思うので情報発信になる広報活動を主軸に事務補助的な活動をしていきたいと思う。
- ◎申込んだきっかけは生涯学習の一環でしたが、自分の健康づくりについて知ることができた。自分の住む地区住民に若年層も含め広げていく活動をしたい。
- ◎1期生に話を聞き参加しました。がんの死亡率について学び、一度も受けたことがないので、近所の方を誘ってがん検診に行きたいと思いました。
- ◎アカデミーに参加する人たちの真剣に町づくりに取り組む姿勢がやる気を起こさせてくれた。身近な人に声をかけ、自分が学んだ話を聞いてもらおうと思う。

## (イ) 卒業後の活動等

介護予防サポーターとして各種教室の運営のほか、保健センター事業協力や健診補助スタッフとして活躍して頂いている。

また、1期・2期卒業生によるアカデミー講座の開催も在校生のモチベーションアップにつながっている。

## (ウ) 他課との事業連携による相互の広がり（アカデミー）

アカデミーの開催にあたっては、新たな講座（教室）を作ることはせず、既存の保健センターの健康教育と他課が実施する健康づくり関連事業をアカデミー講座として組み込んだ。これにより、参加者は町で行なわれる健康関連事業を一覧で知ることができ、その中から単位修得に向け、健康知識の習得・運動実技・食・心の健康など、偏りのないプログラムで健康づくりを体験できる仕組み作りをおこなった。


さらにアカデミー講座を通じて、各課で多様に実施している事業を、町全体の総括的な健康づくりへの取り組みという視点でつなげることで盛り上がりをもたせることができた。

なかでも、現在、杉戸町では杉戸宿開宿400年を契機とした賑わいづくりに力を入れて取り組んでいるが、ウォーキングのつながりから「日光街道すぎと宿めぐり」をアカデミー講座に取り入れたところ、ウォーキングの楽しみを増やしただけでなく、郷土の歴史に対する理解を深め、「杉戸宿案内人」になるための養成講座を希望する者も輩出しまちづくりへの広がりをみせることができた。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 養成対象事業の選定（マイスター）

自己流の健康づくりではなく、町の健康に関する事業を使いこなして各種指導者とともに健康づくりを見直し、自分の健康を守ることを目指すため、養成対象事業は町主催の健康づくり関連事業のみとした。また、各課で各種健康づくり事業を広報すぎとに掲載

する際には、「マイスター養成対象事業」のマークを明記することで、多様な事業の周知を定着化することができた。

さらに、マイスター任命の条件には、各種健（検）診の受診を必須項目とし、受診率の向上につなげた。

### ② 脱落させないインセンティブ制度（マイスター）

参加時にポイント付与額が決められていたり、健診結果（成果）が出た場合のみのポイント付与では健康づくりに無関心層へは響かないため、努力度に応じて細かなポイント設定を行い、景品交換も4段階（20p・60p・80p・100p）でおこない、脱落させないインセンティブ制度とした。

さらに、ためたポイントで次回の健診で使える無料クーポン券を配布し経年受診者の増加をねらい、累計で170人のがん検診受診へとつなげることができた。

### ③ グループワーク（アカデミー）

カリキュラムにグループワークを多く取り入れ参加者相互で健康意識の触発をすることを狙った。それにより、がんを早期に発見できた方から、まったく検診を受けたこと

がなかった人へ受診勧奨ができた、運動習慣を継続するためには個人の自覚に加えて人とのつながりも欠かせないものであることを参加者同士で導き出す等、個人の行動変容を促すことができた。

また、特定保健指導参加者をアカデミーに呼び込んだことで、健康リスクのある人もない人も相互に触発しあえる場とすることができた。

## (6) 課題、今後の取組

### ①埼玉県マイレージ事業へのつながり

マイスター事業は今年度で終了となるが、健康への興味関心を高め、生活習慣の改善を図るきっかけづくりとしてインセンティブ付き健康事業が有効であることが検証できた。さらに取り組みを広げるため、埼玉県マイレージ事業へとつなげ ICT を活用した若年層の巻き込みやクチコミの誘発に期待している。

### ②住民主体の健康な町づくりの推進

アカデミー事業を通じて、個人の健康づくり活動から、町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、地域における健康づくりを展開してきた。

アカデミー講座では、ヘルスプロモーションの理念を学び、卒業後には「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材となるよう呼びかけている。今後も、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を目指していく。

## 【町民と行政が手を取り合って「健康長寿のまちづくり」をめざす】

### 町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

### 行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！