

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 宮代町

### 埼玉県コバトン健康マイレージ

#### ～プラス1,000歩運動～

#### (1) 取組の概要

町では、毎日を健康でいきいきと暮すことができる「健康長寿社会」を目指して、平成29年度から健康マイレージ事業を実施しています。

いつでも、どこでも、誰もが気軽に取り組めるウォーキングを通じて健康な身体を作り、体力アップ、メタボ改善、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指しています。

#### (2) 取組の契機

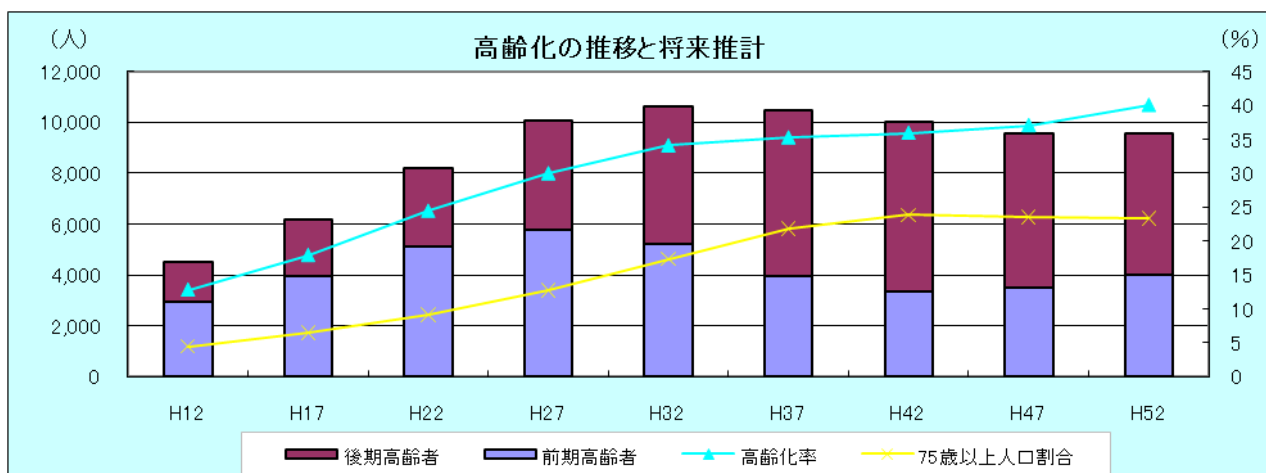
##### (ア) 高齢化率の上昇

当町の人口構成は、年少人口及び生産年齢人口が減少し、高齢者人口が年々上昇しています。高齢化率は平成29年1月1日現在で30.69%と、県内でも非常に高い順位となっています。また、平成32年頃には後期高齢者が前期高齢者を上回るペースで進展することが予想されます。

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が営めるよう生涯を通じた健康づくりが求められています。

資料:平成27年までは国勢調査

平成32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)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計」



### (イ) 健康づくりマイレージ事業の活用

平成29年4月から実施している健康づくりマイレージ事業を活用し、歩くことでポイントが増えていくことを励みに、自主的、継続的に楽しみながら健康づくりに取り組む。

町内には6つの散歩道（遊歩道）が整備され、季節ごとの風景を楽しみながら安全に歩くことのできる環境を整えている。

### (3) 取組の内容

事業名	歩くことから始める健康づくり ～プラス1,000歩運動～	
事業開始	平成29年4月	
参加者数	18歳以上の町民 1,300人	
期間	平成29年4月～平成30年3月	
予 算	マイレージ負担金	380,000円
	歩数計代	2,955,440円
	チラシ印刷	67,000円
	色上質紙	2,000円
	郵送料	55,760円
	歩数計送料	120,000円
	外部評価分析謝金	30,000円
	マイレージ担当者会議	3,000円
	事務用品	22,640円
	合計	3,635,840円

#### ① 参加者募集（平成29年4月～）

広報掲載（5・6・10月号）、ホームページ掲載、各種健康教育開催時や各種健診時、出前講座等での事業PR等

#### ② 特定健診（集団）実施時に（平成29年10月）申込受付（住民課と連携）

健診期間中に事業のPRと専用受け付けブースを設置し、その場で申込を受け付ける。

#### ③ ウォーキングの啓発

・健康長寿サポーター養成講習会にて、健康マイレージのPRやウォーキングの啓発を行なった（小学校保健委員会（31人）、地域サロン（20

人) 自主サークルクラブ (12 人) )

- ・各地域サロンや各介護予防教室、地域訪問にて健康マイレージの PR やウォーキングの啓発を行なった (高齢者支援担当、包括支援センターと連携)
- ・広報掲載 (11 月号) にて、ウォーキングの効果やウォーキングフォームのポイントなど普及啓発を行なった。

④ 筋トレの啓発指導 (平成 29 年 11 月)

タブレット端末に閲覧用資料を設置し、自主的に筋トレに取り組んでもらう。

⑤ バランスの良い食事の啓発指導 (平成 29 年 4 月～)

食生活改善に向けたレシピをホームページに掲載したり、配布することで、歩行以外の健康づくりの普及・啓発を行なう。

⑥ アンケート (身体測定項目、生活習慣等改善) 実施

(平成 30 年 1 月予定)

参加者にアンケート調査を行い、事業参加前後における身体活動量や生活習慣の変化をみる。

⑦ 国保加入者の医療費検証 (平成 30 年 2 月予定)

健康マイレージ参加者と対象群の一人当たりの医療費の差を検証する。

⑧ 外部評価分析 (平成 30 年 3 月予定)

医療費及びアンケート集計結果をもとに、有識者から助言を得、外部評価分析を行い、報告書作成。

(4) 課題、今後の取組

①健康無関心層への働きかけ

個人の健康づくりに向けた意識を喚起し、住民一人ひとりが第一歩を踏み出すきっかけ作りとなるよう、さまざまなインセンティブを提供することや、その人なりに楽しく努力し続けることができるような取り組みを考えていく予定。

②町独自のインセンティブ導入

健康無関心層の取り込みや既参加者のさらなる継続を促すため、平成 30

年度より町独自のインセンティブを導入予定