

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 戸田市

～平成29年度健康づくりポイント～

(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業 毎日1万歩運動プログラム)

### (1) 取組の概要

戸田市の課題である健康寿命の延伸のため、健康づくりに関心がない、また、関心があっても実践できない市民が、楽しみながら健康づくりに取り組めるように、平成26年度から本事業を実施している。また、平成28年度からは戸田市国民健康保険医療費削減を最終的な目的に掲げ、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業の「1万歩運動プログラム」に則り、実施している。

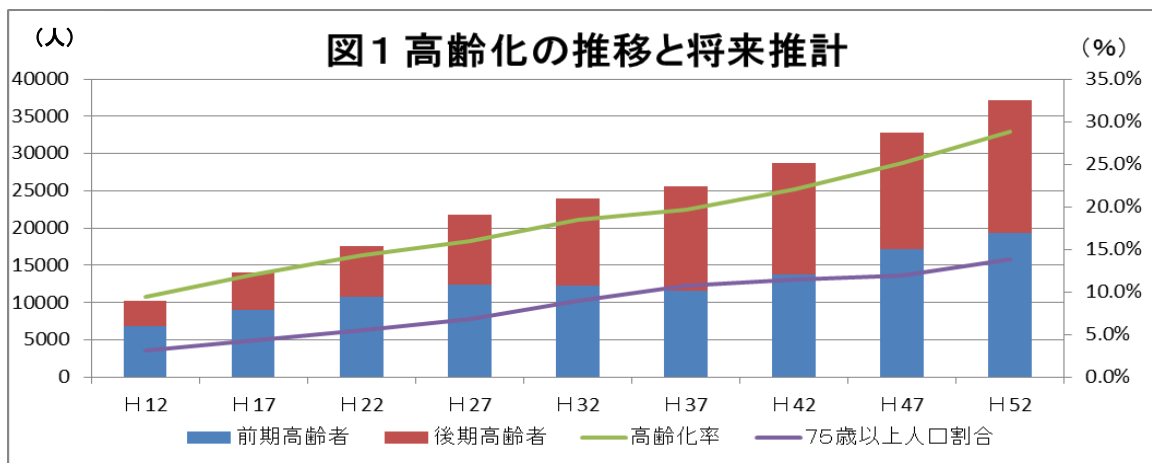
今年度も、30歳以上の市民を対象に、広報・ホームページ・個別勧奨・町会内ポスター掲示等で募集した。6か月間の日々の体重、生活目標、歩数等を記録すること、健康教室に参加することにより、獲得したポイントを集計し、市に報告する。また、6か月間の取り組みの前後では身体測定・体力測定、後には血液検査を実施し、成果を確認する。ポイントをためて賞品を獲得することが、参加者の継続意欲につながり、生活習慣の改善、運動習慣の確立につながる。延いては、健康寿命の延伸及び医療費の削減につながると思われる。

平成29年6月1日～11月30日の6か月間の実施のため、結果の集計・分析は今後実施していく予定である。

### (2) 取組の契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

埼玉県による市区町村別平均年齢の資料によると、戸田市の平均年齢は40.2歳(平成29年1月1日)と埼玉県下1位の若い市である。平成29年1月1日現在の埼玉県町(丁)字別人口調査では、高齢化率は15.7%と県平均25.0%と比較して低い状況にある。しかし、将来推計人口によると、平成52年には28.8%となり、今後急速に高齢化が進展すると予測される。



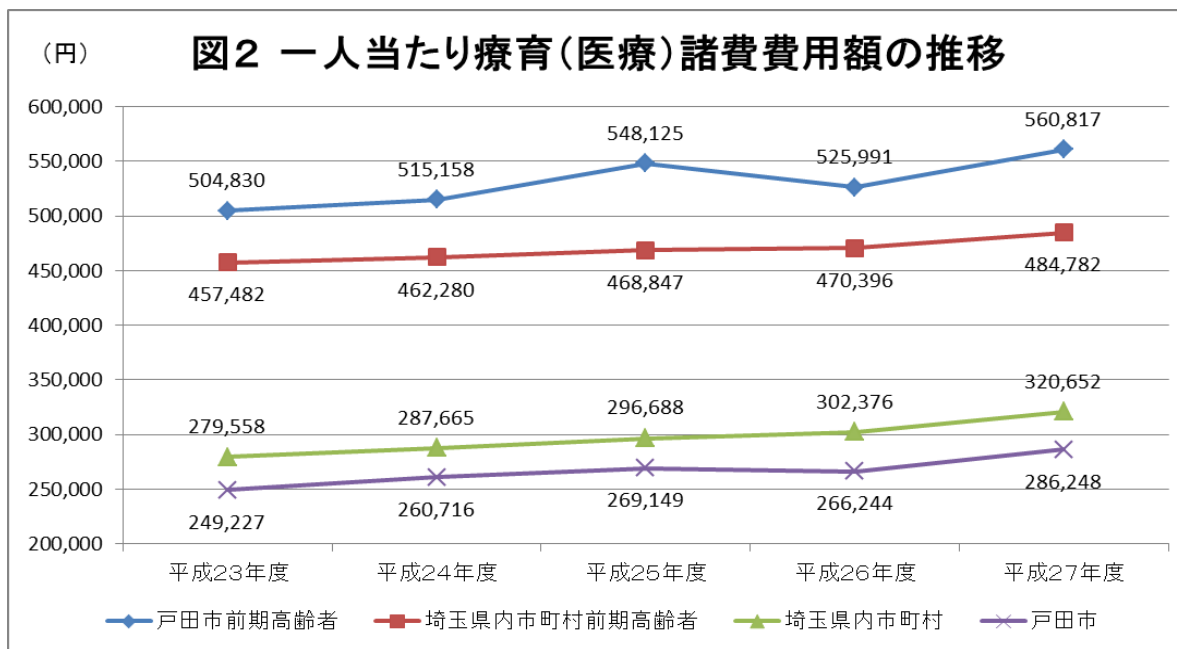
資料：平成27年までは国勢調査

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)

※埼玉県ホームページ「地域の現状と健康指標(戸田市)」より

## (イ) 医療費の増大

戸田市国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、例年県内63市町村中では最も低い額である。しかし、前期高齢者（65歳以上75歳未満）の医療費は高く、ここ数年は県内1位であり、戸田市特有の問題である。近年では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病患者の増加が、医療費増大の大きな要因となっている。



※国民健康保険事業状況（平成23年度～平成27年度）より作成

## (ウ) 健康寿命の延伸

県は健康寿命を「65歳に達した県民が自立した生活を送る期間（要介護2以上）になるまでの期間」と定義している。県のデータによると、平成27年の戸田市は男性16.21歳、県内市町村中63位、女性19.70歳、52位と男女共に短い。そのため、第2次戸田市健康増進計画では市民が高齢になっても健康で自立した生活を送るために、望ましい生活習慣を身に付け、健康寿命を延ばすことを目指している。

## (エ) 取組の内容

事業名	ポイントためて賞品ゲット！健康づくりポイント事業
事業開始	平成26年度

	平成29年度	平成28年度
予 算	348万円	273万円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・賃金 19万円</li> <li>・謝礼 9万円</li> <li>・賞品等 28万円</li> <li>・歩数計等 37万円</li> <li>・記録ノート等印刷 35万円</li> <li>・書類の郵送費 58万円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・謝礼 4万円</li> <li>・賞品等 28万円</li> <li>・歩数計等 23万円</li> <li>・記録ノート等印刷 16万円</li> <li>・書類の郵送費 38万円</li> </ul>

	・委託料 162万円 (身体測定・体力測定・血液検査)	・委託料 164万円 (身体測定・体力測定・血液検査)
申込者	300人	223人
前年度参加者 (割合)	102人 (34%)	
期間	平成29年6月～11月	平成28年6月～11月
実施体制	戸田市福祉保健センター	戸田市福祉保健センター

### ① 記録ノートの作成 (平成29年4月)

カレンダー形式で、6か月間の取り組みが記録できる手帳サイズ(A5)の記録ノートを作成した。また、新たにページを作成し、ポイントが獲得されるような情報を周知した。

【表紙】



【健康教室の記録ページ】

健康教室のご紹介

健康教室に参加しませんか?  
参加した方にはポイントが加算されますので、是非に参加ください!  
なお、活動は毎月1日(水)から福祉保健センターへ電話で受け付けます。

教室名	日時	内容
骨こつ教室	7月20日(水)午前	骨密度測定を行います。是非、骨質アップのための体操を行います。
	8月21日(月)午後	骨密度測定を行います。是非、骨質アップのための体操を行います。
生活習慣改善教室	9月25日(月)午前	適切な生活習慣について、学びます。
	10月25日(水)午前	適切な生活習慣について、学びます。

問い合わせ：戸田市福祉保健センター 成人保健担当  
電話番号 048(44)616453

---

健康教室の記録

健康に参加する際は記録ノートを所持し、当日の受付に提出してください。

教室名	参加日	ポイント
骨こつ教室		P
生活習慣改善教室		P
合計ポイント		P

【記入見本】

＜日々の記録 記入方法＞

- 毎日体重を測定し、記入します。(なるべく同じ時間に測定しましょう)
- 目標を達成出来たら○を記入します。
  - 朝食を食べた
  - 毎食野菜を食べた(1日350gを目標に)
  - 塩分を控えた(1日8g以下を目標に)
  - アルコールを適量にした、飲まなかった
- 1日の歩数を記入します。(歩数計を装着しましょう)
- 1万歩達成したら○を記入します。

**記入見本**

日	曜日	体重	1日毎朝野菜	塩分	歩数	1万歩
6	1 木	58.0	○	○	10000	○
7	2 金	58.0	○	○	10000	○
8	3 土	58.0	○	○	10000	○
9	4 日	58.0	○	○	10000	○
10	5 月	58.0	○	○	10000	○
11	6 火	58.0	○	○	10000	○
12	7 水	58.0	○	○	10000	○
13	8 木	58.0	○	○	10000	○
14	9 金	58.0	○	○	10000	○
15	10 土	58.0	○	○	10000	○
16	11 日	58.0	○	○	10000	○
17	12 月	58.0	○	○	10000	○
18	1 火	58.0	○	○	10000	○
19	2 水	58.0	○	○	10000	○
20	3 木	58.0	○	○	10000	○
21	4 金	58.0	○	○	10000	○
22	5 土	58.0	○	○	10000	○
23	6 日	58.0	○	○	10000	○
24	7 月	58.0	○	○	10000	○
25	8 火	58.0	○	○	10000	○
26	9 水	58.0	○	○	10000	○
27	10 木	58.0	○	○	10000	○
28	11 金	58.0	○	○	10000	○
29	12 土	58.0	○	○	10000	○
30	1 日	58.0	○	○	10000	○
31	2 月	58.0	○	○	10000	○

ポイント: 1 1 1 1 0 1 1

※達成した記録を記入 ○未達成の記録を記入 ×未記入

【日々の記録ページ】

日	曜日	体重	1日毎朝野菜	塩分	歩数	1万歩
6	1 木					
7	2 金					
8	3 土					
9	4 日					
10	5 月					
11	6 火					
12	7 水					
13	8 木					
14	9 金					
15	10 土					
16	11 日					
17	12 月					
18	1 火					
19	2 水					
20	3 木					
21	4 金					
22	5 土					
23	6 日					
24	7 月					
25	8 火					
26	9 水					
27	10 木					
28	11 金					
29	12 土					
30	1 日					
31	2 月					

### 【生活習慣改善のためのポイント】

まずは、1日1,000歩多く歩こう

歩くことは日常でもっとも気軽に、無理をせずできる運動です。まずはより多く歩いてみましょう。

効果が上がるウォーキングの姿勢

自然に前を見る  
姿勢  
あごを引いて胸を張り、背筋を伸ばす  
腕  
軽く揺る  
踵  
速さ  
息が少しはずみ、軽く汗をかき、程度の速さで  
歩幅  
広めに大らかな気持ちで

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べていますか?  
朝ごはんは胃を満たすだけではありません。

朝ごはんの効果

- ① 集中力が高まります
- ② 記憶力が高まります
- ③ 生活習慣改善に効果的です

毎食野菜を食べよう

野菜には、体がスムーズに活動するのを補助したり、がんや糖尿病などに対する抵抗力を養う栄養素が豊富に含まれています。毎日350gを目指して野菜を食べましょう。

《野菜350gはどのくらい?》  
料理にすると5皿の野菜料理です

小皿の野菜料理を1皿70gと考え、185皿が目安となります(70g×5皿=350g)

1日5皿食べるには

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に。  
昼食が外食の場合、朝食で2皿はいかがですか?

野菜を多く食べる工夫

- ① 加減して食べる
- ② ちぎったものを食べる
- ③ 野菜料理を作り置きしておく(野菜スープ、切り干し大根など)
- ④ 冷凍野菜を常備しておく

塩分を控えよう

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などを引き起こします。今より塩分を減らすことが、自分の健康を守ることにつながります。

1日の食塩摂取目標量

成人男性 8.0g未満  
成人女性 7.0g未満

食塩量が多い食品

漬物(1食)  
しょうゆ(1食)  
めん類(1食)  
冷凍食品(1食)  
お菓子(1食)

塩分8g以下を目指すコツ

- ・しょうゆやソースは「かける」より「つけて食べる」
- ・汁物は1日に1回
- ・めん類の汁は残す
- ・練り物、加工品(ハム・ソーセージ)、外食を控える
- ・漬けものを食べる時は1日1回、少量にする
- ・卓上しょうゆや塩を置かない
- ・食べ過ぎない
- ・酸味、香辛料、香り、香ばしさを有効に活用しよう

アルコールは適量で上手に飲もう

アルコールの飲み過ぎは、肝臓病、高血圧、糖尿病、がんなど体の病気を引き起こします。また、うつやアルコール依存症などの心にも影響が及びます。

休肝日

アルコールの適量について

下記の表のうち、いずれかの量が1日の適量です。休肝日をもうけながら、適量を心がけ、上手にアルコールと付き合いましょう。

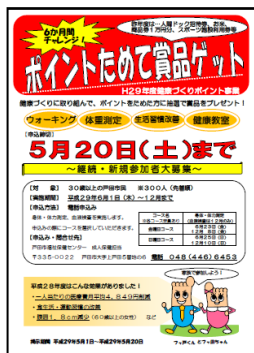
ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	ぐい飲み1杯(70ml)
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	グラス1.5~2杯(200ml)

### ② 市民への周知 (平成29年5月)

広報、ホームページに掲載、町会内544か所にポスター掲示、公共施設12施設にチラシ及びのぼりを設置、市内3駅(JR埼京線北戸田駅・戸田駅・戸田公園

駅)の広報ラックにチラシを設置した。また、戸田市と包括協定を結んでいる市内金融機関11行(全17店舗)にチラシの設置を依頼した。医療費の削減を目的に、戸田市国民健康保険加入者(平成28年度戸田市特定健康診査受診者40~70歳)5,626人、平成28年度30歳代健康診査受診者238人、前年度参加者220人へ個別通知し、参加を促した。

【ポスター】



【のぼり設置(写真)】



### ③ ウォーキングマップの活用(平成29年5月)

日々のウォーキングを楽しみながら行えるよう、戸田市文化スポーツ課から、戸田市内のウォーキングコース5コース及びランニングコース2コースが掲載されたマップの提供を受け、参加者に配布した。

### ④ 参加者の募集・事前アンケートの実施(平成29年6月)

電話で申込みを受け、参加者には記録ノート、ウォーキングマップ、パンフレット(生活習慣に関する内容)、申込書及び同意書、事前アンケート等を配布した。アンケートは参加前後での生活習慣の変化を確認するために、以下の項目を設定した。また、全員が歩数の計測が出来るよう、希望者全員に歩数計を配布した。

【表1 生活習慣に関する調査項目】

・朝食を食べる頻度	・飲酒頻度及び飲酒量
・野菜を1日350g食べる頻度	・1日に合計30分以上歩く頻度
・塩分を控えている頻度 (塩分8g以下を目標)	・1日の平均歩数

### ⑤ 身体測定・体力測定の実施(平成29年6月)

6か月間の取り組み前に戸田市福祉保健センターにて以下の身体測定・体力測定を民間企業に委託し、実施した。

【表2 測定項目】

身体測定項目	・血圧 ・身長 ・体重 ・BMI ・体脂肪率	・腹囲 ・筋肉量(率) ・内臓脂肪レベル ・基礎代謝量 ・体内年齢
体力測定項目	・握力 ・長座体前屈 ・開眼片足立ち	・歩行速度 ・ファンクショナルリーチ



## ⑥ 自主的な取組（平成29年6月～11月）

参加者が各自で以下の取り組みを6か月間継続し、記録ノートに記録する。取り組み内容に応じて、ポイントを獲得する仕組みとし、各自ポイントをためる。

【表3 ポイント付与の対象と取り組み内容】

対象	内容	獲得ポイント
① 体重の記録	毎日の体重を記録	測定し記入したら、1日1ポイント
② 目標	① 朝食を食べた ② 毎食野菜を食べた （1日350gを目安に） ③ 塩分を控えた （1日8g以下を目安に） ④ アルコールを適量にした 飲まなかった	目標を達成した日は 各1ポイント
③ 歩数の記録	毎日の歩数の記録	歩数を計測し、記入したら1日 1ポイント
④ 10000歩	1万歩を目指す	1万歩達成した日は1ポイント
⑤ 健康教室	健康教室に参加する	① 骨量測定 ② 生活習慣改善教室 に参加したら各50ポイント

## ⑦ 健康教室の実施（平成29年7月）

生活習慣に関する正しい知識を普及すること、参加者の脱落を防ぐことを目的に、6か月間の取り組み期間内に、「骨量測定」と「生活習慣改善教室」を各2回ずつ、全4回(参加は各1回ずつ)実施した。

「骨量測定」では、骨量測定と骨量増加のための食生活と運動についての講演を民間企業に依頼した。

「生活習慣改善教室」では埼玉県立大学看護学科准教授に講師を依頼し、糖尿病予防、高血圧予防をテーマに、減塩方法や野菜を取り入れた食生活についての講演を行った。併せて歯周病に関する講座も実施した。

また、福祉保健センターで実施しているその他の保健事業についてもチラシを配布し、教室への参加を促した。

【骨量測定（写真）】



【生活習慣改善教室（写真）】



## ⑧ 塩分チェックシートの送付（平成29年8月）

食生活に関する正しい知識の普及と参加者の脱落を防ぐことを目的に、参加者全員

に塩分チェックシートを送付した。併せて減塩に関する内容のパンフレットも送付した。

### ⑨ 企業・団体との連携（平成29年9月）

企業や団体に向けて本事業への協力を依頼した。その結果、11月現在において以下のとおり、17の企業及び団体から22種類の賞品の提供を受けた。

【表4 提供賞品・企業及び団体一覧】

提供賞品	個数	依頼企業及び団体(五十音順)	提供賞品	個数	依頼企業及び団体(五十音順)
カーブス戸田喜沢・戸田新曽 施設ご利用券	60枚	カーブス戸田喜沢	スパ&スポーツ ユア-戸田 施設ご利用券	20枚	スパ&スポーツ ユア-戸田
		カーブス戸田新曽	スポーツクラブルネサンス北戸田招待券	11枚	スポーツクラブ ルネサンス北戸田
ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園 無料ご利用券	20枚	株式会社ジェイアール東日本スポーツ	こんせんくん えんびつ	100本	生活協同組合 パルシステム埼玉
ステンレスボトル	10個	株式会社西武ライオンズ	天然戸田温泉彩香の湯 無料ご入浴券	10組分	天然戸田温泉彩香の湯
フェイスタオル	10枚		競艇場ご招待チケット (食事券1000円分付)	5名分	戸田競艇企業団
トートバック	10個		戸田産のはちみつ 1つ	1つ	戸田市商工会
焼き海苔	1セット	小山園	西武園遊園地フリーパス	1組分	戸田中央医科グループ
こぶ茶・しいたけ茶セット	2つ		人間ドック招待券	1名分	
蕃爽麗茶	120本	埼玉ヤクルト販売株式会社	脳ドック招待券	1名分	
血圧計(仮)	1台	埼玉りそな銀行戸田支店	乳がん検診招待券	1名分	
さいたま市産特別栽培米こしひかり5kg	2袋	JAさいたま 美笹支店	体組成計	3台	蕨戸田市医師会
ドリップコーヒーセット	1つ	自家焙煎珈琲工房まめぞう			

### ⑩ 身体測定・体力測定、血液検査の実施（平成29年12月）

6か月間の取り組み後に福祉保健センターにて身体測定・体力測定、血液検査を民間企業に委託し、実施する。また、前年度の血液データと比較するために、平成28年度戸田市特定健康診査又はその他の健康診査で実施した、血液検査データを提供してもらう。(身体測定・体力測定項目は⑤を参照)

【表5 検査項目】

検査項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中性脂肪</li> <li>・ HDL コレステロール</li> <li>・ LDL コレステロール</li> <li>・ AST (GOT)</li> <li>・ ALT (GPT)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <math>\gamma</math>-GTP</li> <li>・ クレアチニン</li> <li>・ 尿酸</li> <li>・ HbA1c (NGSP値)</li> </ul>
	※特定健康診査の検査項目に準ずる	

### ⑪ 記録ノート・事後アンケートの提出（平成29年12月）

6か月間の取り組みとポイントが記載された記録ノートと事後のアンケートを提出してもらう。(アンケート項目は④を参照)

### ⑫ 地域通貨戸田オール（平成29年12月）

記録ノートを提出した者に、本事業の効果を知人に周知してもらう謝礼として「地域通貨戸田オール」を渡す。

⑬ データの集計（平成30年1月）

記録ノート、アンケート、身体測定・体力測定、血液検査、医療費のデータを個人ごとに集計する。

⑭ 抽選（平成30年1月）

規定のポイントを達成した者を対象に抽選を実施し、当選者には企業や団体から提供を受けた賞品を渡す。

⑮ データの分析（平成30年2月）

参加前後の個人のデータを集計し、全体の効果を分析する。

⑯ 有識者の助言（平成30年2月）

有識者から本事業の評価分析に係る助言をもらう。

⑰ 結果の返却（平成30年2月）

身体測定・体力測定結果については6か月の変化が比較・分析された結果票を本人へ返却する。また、血液検査データについては、検査項目の解説と生活習慣改善のポイントが掲載されたパンフレットを同封し、返却する。

⑱ ホームページにて事業報告を掲載

事業の実績や分析によって得られた効果について戸田市ホームページにて公開する。

⑲ 事業後のフォロー（平成30年4月）

平成29年度参加者に継続して事業に参加するよう勧奨通知をする。

(オ) 取組の効果

6か月間の取り組み終了後、12月8日、10日に身体測定・体力測定、血液検査を実施し、記録ノート・事後アンケートの回収を予定している。その結果を基に生活習慣病の予防効果等について分析していく予定である。

昨年度も同様事業を実施している為、以下に昨年度における取り組みの効果を報告する。

なお、効果検証については、有識者の助言を受けながら本市職員が実施した。

① 生活習慣病の予防効果（平成28年度）

「生活習慣の改善」についてはアンケートの前後比較結果より、「朝食を食べる、野菜を1日350g食べる、塩分1日8g以下を目標に控える、飲酒を控える、歩く頻度」の全てにおいて、意識的に取り組んでいた。また、1日平均歩数も実施前と比較し約2,000歩増加しており、生活習慣の改善、運動習慣の確立につながったと思われる。

【表6 アンケートの前後比較結果】

	事 前	事 後
朝食を食べる頻度（週6日以上の方）	91.3%	95.3%
野菜を1日350g食べる頻度（週6日以上の方）	33.1%	47.1%
塩分を8g以下に控えている頻度（週6日以上の方）	36.0%	52.3%
飲酒頻度（週6日以上の方）	22.1%	16.3%
1日30分以上歩く頻度（週6日以上の方）	44.2%	51.7%

身体測定結果については60歳以上の女性の「腹囲」が実施前と比較し、1.8cm減少と良好な変化がみとめられた。

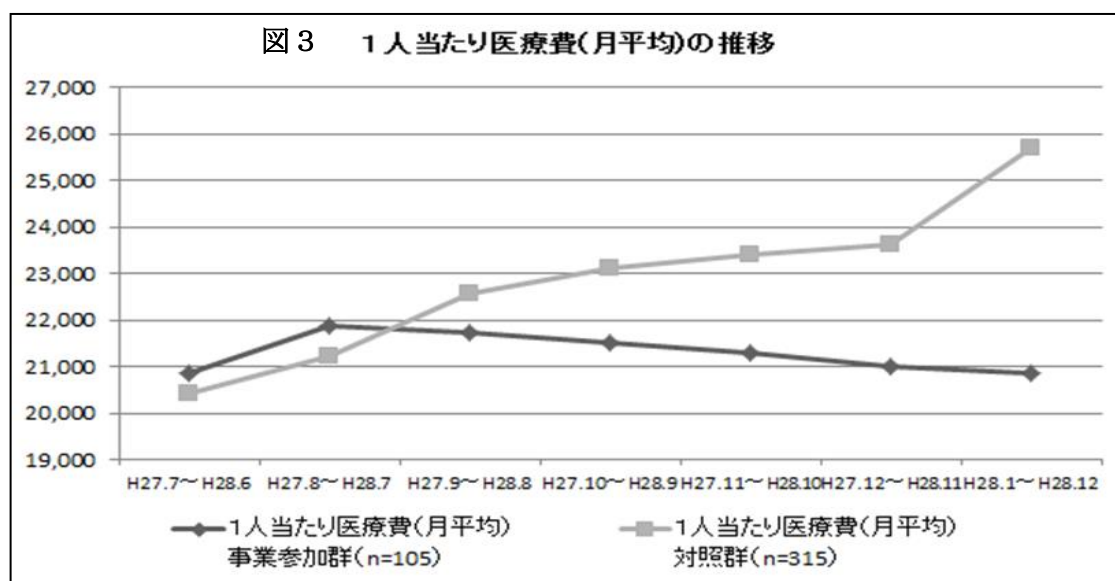
血液検査結果については、60歳以上の女性の「LDLコレステロール」が実施前と比較し20.8mg/dl減少、30～59歳の男性の「γ-GTP」が実施前と比較し5.2U/I減少と良好な変化があった。

生活習慣の改善から、身体への変化も現れており、生活習慣病の予防効果があったと考えられる。

## ② 地方自治体にとっての効果

本事業継続者のうち戸田市国民健康保険加入者（事業参加群）を対照群と比較し医療費の推移を分析した。

1人当たり医療費（月平均）は、事業開始時の平成28年6月を含む時期は対照群と比較し、事業参加群の方が高かったが、事業開始2か月後の平成28年8月以降を含む医療費の推移をみると、事業参加群は医療費が緩やかな減少傾向にあった。逆に対照群は医療費が増加傾向であり、事業参加群と対象群の最終月の差額は4,849円となった。また、事業参加群と対照群の医療費の平均値の差が統計学的に有意であるかを確認するために、t検定（有意水準5%で両側検定）を行った結果、有意差がみとめられた。





## (カ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 参加者獲得のための工夫

将来的な健康寿命の延伸、戸田市国民健康保険医療費削減に向け、生活習慣が不規則になりやすいと考えられる働き盛りの若い世代の参加者を増やし、生活習慣改善に取り組んでもらうため、参加者獲得のための働きかけを実施した。平成28年度30歳代健康診査受診者への個別通知勧奨及び2歳6か月児歯科健診、3歳6か月児健診を受診している保護者へ事業参加を勧奨した。

また、継続を促すために、平成28年度健康づくりポイント事業参加者に個別通知勧奨を実施した。

これにより、申込者が定員の300人まで達し、30～40歳代の若い世代の申込者も全体の21.3%となった。これは昨年度の17.9%より増加している。また、前年度も参加した継続者も102名で全体の34%に及んだ。

### ② 参加しやすい環境整備

希望する参加者には歩数計を配布し、全員が歩数を計測できる環境を整えた。

記録ノートは、持ち歩きやすく、記入しやすい大きさにした。また、ウォーキングの姿勢や食生活（朝食・野菜の摂取、減塩、アルコール）についてのポイントを記載したページを新たに増加し、毎日の記録時に確認できるようにした。

### ③ 継続するための工夫

継続率を維持するために、期間中に健康教室を企画し、2つのテーマの講座を各2回ずつ、全4回（各1回ずつの参加）実施し、8月には参加者に個別通知を送付することで取組み意欲を低下させない工夫を行った。

参加者へのインセンティブとして、規定のポイントを達成した場合には抽選で賞品が当たるという特典を設けた。抽選賞品について通知やホームページで情報提供をするなどの工夫を行い、モチベーションの維持を図った。

### ④ 有識者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、埼玉県立大学 保健医療福祉学部 北嶋義典准教授に助言を受け実施している。効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、今後の事業結果をまとめる。

また、今後改善すべき点や課題を明確化することで、次年度の事業計画に反映させていく。

### ⑤ 企業及び団体との連携

本事業の周知や、インセンティブとしての賞品の提供を、企業及び団体から協力を得た。また、健康教室の「骨量測定」では、講師派遣を依頼した。

## (キ) 課題、今後の取組

### ① 働く世代の参加者獲得

本事業の今年度の申込み者は300名のうち、男性110人（36.7%）、女

性190人（63.3%）であり、女性の申込み者が多かった。男性参加者は同世帯家族と参加している者が多く、今後は男性参加者を増やすために同世帯家族からの勧奨をすすめるなどの周知方法の工夫が必要である。

年齢については、30～40歳代の参加者が全体の21.3%で昨年度より3.4%増加している。しかし、全体の約6割が60歳代、70歳代の状況である。今後も引き続き働く世代に向けて働きかけ、参加者の獲得に努める。

## ② 血液検査結果比較の困難

平成29年度の血液検査は取り組み後の12月のみの実施で、取り組み前のデータは事業開始前に実施したデータとした（戸田市国民健康保険加入者は戸田市国民健康保険特定健康診査の血液結果とし、社会保険及び人間ドック等での受診者は同時期に各自で実施し、持参した血液検査結果とした）。

しかし、事前と事後の測定状況及び、検査法が異なることが考えられ、数値は参考値として考える必要がある。そのため、平成30年度は取り組みの前後の血液検査を同じ事業者で実施し、効果を検証していく。