

健康長寿に係る先進的な取組事例

八潮市

～健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」～

(1) 取組の概要

この事業は参加者に通信対応活動量計を配布し、毎日1万歩を目指して歩き、自主的に健康づくりに取り組んでもらうもので、タニタヘルスリンク㈱の健康プログラムを活用したものである。

参加者は、市内3ヶ所に設置するキーステーション（※）から歩数や血圧、体組成などのデータをタニタヘルスリンク㈱のサーバーに送信する。送信されたデータは、タニタヘルスリンク㈱の「からだカルテ」のサイトにて閲覧できるほか、健康増進課で管理し、定期的に参加者に結果や健康情報を送付する。またウォーキングや筋トレ、栄養などの各種講習会を開催しながら、参加者の取組みを支援する。事業及び個人の評価のために、体力測定と血液検査を実施し、国保加入者においては、医療費分析も実施する。

参加者にとっては、健康づくりのきっかけとなり、健康寿命の延伸つながると考える。

※キーステーション：市役所、保健センター、文化スポーツセンターの一角に血圧計、体組成計、カードリーダーを常設した場所。歩数の送信のみであれば、ローソンやミニストップのロッピー端末から可能。

(2) 取組の契機

(ア) 八潮市の健康状況の結果から

取組みに至った契機としては、埼玉県「健康指標総合ソフト」や八潮市の特定健診の結果から、八潮市の健康状況が県内でもワースト上位であることが挙げられる。

八潮市は県内で男女とも健康寿命が短く、がんや脳血管疾患で死亡する割合も高い。特にがん死亡は、県内でもトップレベルである。また、特定健診開始以来、メタボリックシンドローム該当者の割合が2割を超え、ワースト1の状況が続いている。また、腹囲、BMI、中性脂肪、HDL コレステロール、血糖の数値の悪さもワースト上位の状況が続き、生活習慣病予備軍が多い状況である。

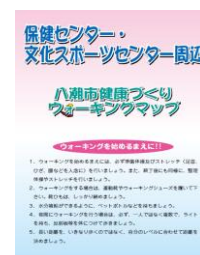
このような状況を打破する取組みが必要であると考えられ、実施に至った。

(イ) 運動施設の不足

市には、運動施設が2ヶ所あるが、多くの市民が身近で気軽に運動できる環境ではなく、また、今後も整備する予定はなかったため、いつでもできる運動を提案することとした。

(ウ) ウォーキングマップの活用、

「八潮市健康づくりウォーキングマップ」を作成しており、マップを活用した「ウォーキング講習会」を例年開催していた。ウォーキングを推奨する環境が整っていた。



(3)取組の内容

事業名	やしお毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

	平成29年度	平成28年度
予 算	5,505千円 ・報償費 368千円 (講師謝礼金・体力測定協力員謝礼金) ・需用費 777千円 (消耗品費) ・役務費 387千円 (通信運搬費、手数料) ・委託料 3,973千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料)	4,573千円 ・報償費 214千円 (講師謝礼金・体力測定協力員謝礼金) ・需用費 497千円 (消耗品費) ・役務費 326千円 (通信運搬費、手数料) ・委託料 3,536千円 (血液検査委託料、事業運営に係る委託料)
参加人数	195人 (前年度からの継続参加133人 前年度参加者の継続割合70.7%)	188人
期 間	平成29年4月～ 平成30年3月	平成28年4月～ 平成29年3月
実施体制	保健センター(健康増進課)、文化スポーツセンター(スポーツ振興課)、市役所(国保年金課)、管理栄養士、食生活改善推進会、運動指導士	保健センター(健康増進課)、文化スポーツセンター(スポーツ振興課)、市役所(国保年金課)、管理栄養士、食生活改善推進会、運動指導士

(ア) 事業継続の申込受付(平成29年4月)

平成28年度事業参加者188名に事業継続のご案内を3月末に送付し、4月に継続の申込受付を保健センターにて行った。また、継続申請のなかった方へも電話かけを行い、継続参加の呼びかけを行った。

(イ) 個別通知の発送(平成29年6月)

事業参加を促したい対象として、国民健康保険の特定保健指導対象者及び20～30代向けの健診受診者のうち要指導判定の方に対して、個別に事業案内を発送(737通)し、6名新規参加となった。



(ウ) 事業新規参加の募集及び申込受付(平成29年5月、6月)

広報、ホームページ、ポスター掲示、チラシ配布などで参加者の募集を行った。6月に新規参加申込の受付を保健センターにて行った。

(エ) 継続参加者向けの初回セミナーの実施（平成29年6月14日）

継続参加者を対象とした初回セミナーを実施し、73名が参加した。事務局から今後のスケジュールを説明し、大塚製薬(株)竹下浩一氏から「歩き続けるための体調管理のコツ」「運動直後の栄養摂取」について講話を行った。継続参加者の事業に対する機運を盛り上げるセミナーとなった。

(オ) 新規参加者向けの開講式・測定会（平成29年7月30日、31日）

開講式を開催し、市長より激励の挨拶をいただいた。その後、事業概要や今後のスケジュール等の説明をし、身体測定、血液検査、体力測定※、活動量計の配布を行った。体力測定はスポーツ推進員と市職員で実施、血液検査は健康づくり事業団に委託した。また、最後にタニタヘルスリンク(株)を講師に導入セミナーを実施し、今後の目標作成の支援や、栄養に関する講話を行った。

※体力測定の項目：握力、開眼片足立ち、長座体前屈、10m障害物歩行、上体起こし

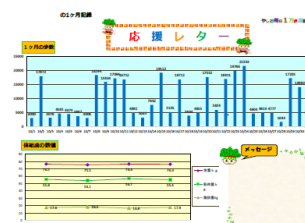
(カ) 自主的なウォーキングとデータの送信（通年）

各自、活動量計を携帯して、自分のペースでウォーキングを行ってもらい、キーステーションまたはローソンやミニストップのロッピー端末から、データを送信してもらう。また、定期的に、血圧測定や体組成測定も行ってもらおう。



(キ) タニタヘルスリンク(株)の健康応援ネット「からだカルテ」の利用（通年）

事業参加者全員、タニタヘルスリンク(株)の健康応援ネット「からだカルテ」が利用できる。送信した歩数や体組成のデータがグラフ化され閲覧できるほか、バーチャルイベントといった歩数イベントもこのサイトから閲覧できる。その他にも、タニタ食堂のレシピや健康コラム等の健康に関する情報を利用することができる。



(ク) 応援レターや健康情報の手紙を送付（随時）

新規参加者には月1回の頻度で、1ヶ月分の個人の歩数データや体組成データをグラフ化したものに、一人ひとりコメントを書いた「応援レター」や講座のおさらい、健康情報、次回セミナー案内等を送付した。

継続参加者には2ヶ月に1回の頻度で、2ヶ月分の個人の歩数データや体組成データをグラフ化したもの、講座のおさらい、健康情報、次回セミナー案内等を送付した。

(ケ) データ未送信者への電話かけ（随時）

タニタヘルスリンク(株)からの未送信会員一覧の情報提供をもとに、電話による状況確認を行った。

(コ) 血液データ基準値外への個別フォロー（随時）

7月末に行った血液データの結果をもとに、結果内容に応じた通知文を作成した。既存の健康相談会をご案内し、栄養士又は保健師による個別相談の利用を促した。また、電話による状況確認や相談、健診案内を行った。

(サ) 各種講座の実施（平成29年8月～12月）

講座	日にち	講師名	セミナー内容	参加者数
応援セミナー1 ウォーキング講座	8月5日(土)	デポルターレ楓	ウォーキング の実技指導	84名
	8月7日(月)	玉崎志朋		
全体向け講座 交流会	8月24日(木)	㈱サイトウパーソナルヘルス研究所 齋藤瑠璃子	フットケアの 実技指導	69名
継続者向け ウォーキング講座	9月9日(土)	健康福祉村 野島充人	ウォーキング の実技指導	45名
応援セミナー2 栄養講座	9月23日(土)	草加市健康食の会 管理栄養士 秋元有子	栄養に関する 試食※と講話	66名
	9月25日(月)			
継続者向け 筋トレ講座	10月13日(金)	健康福祉村 野島充人	筋トレの実技 指導	57名
応援セミナー3 筋トレ講座	10月27日(金)	㈱ルネサンス 菅原慎	筋トレの実技 指導	66名
	10月28日(土)			
応援セミナー4 生活習慣病予防講座	11月23日(木)	清水内科クリニック 医師 清水旭	生活習慣病と がんの講話	66名
全体向け講座 ウェルネスセミナー	12月20日(水)	大塚製薬(株) 山田直広	栄養に関する 講話	

※9月の栄養講座の試食は食生活改善推進員が調理した。



(シ) 健康川柳・健康づくりに関する写真投稿及び作品展示
（平成29年7月～平成30年1月）

参加者が事業を盛り上げる企画として、健康川柳・健康づくりに関する写真投稿を呼びかけた。また、毎月作品展示をする日を設け、お手伝いを募って作品展示を行った。自主組織育成の土台となることを期待し、企画した。投稿作品、作品展示のお手伝いともに、毎月2～3名程の参加があった。

(ス) バーチャルイベント「北海道編」（平成29年10月16日～平成30年1月13日）

イベント期間内に送信した歩数データによって、北海道を巡ることができるバーチャルイベントを実施中。タニタヘルスリンク(株)の「からだカルテ」のサイトにおいて、チェックポイント通過ごとに、チェックポイントの歴史観光情報などの閲覧の他、順位が表示されるため、歩いた歩数を他の仲間と競い合うことができる。また、ロッピー端末からのデータ送信では、画面にイベント順位等が表示される。順位は応援セミナー開催時や保健センターでも掲示した。平成28年度はバーチャルイベント開始後に歩数が増加した。

(セ) 閉講式・測定会（平成30年2月2日、4日、9日、10日）

事業参加者全員を対象に、身体測定・体組成測定・血液検査・体力測定（※）を実施し、今後について説明する。その後、修了セミナーとして、タニタヘルスリンク(株)講師によるグループワーク等を実施する予定。※測定会の検査項目は7月の測定会と同様の項目

(ソ) データ等の分析（平成30年2月～3月）

歩数データ、体組成データ、体力測定、身体測定、血液検査、アンケート調査、国保加入者の医療費等の結果に基づいて、その信頼性を含めた効果の検証を実施する。提供されたデータは有意差も考慮して職員が分析し、有識者の意見等を踏まえ考察を行う。平成29年度は平成28年度に得られた結果を事業改善につなげ、各種セミナーの追加や事業内容の精査に役立てた。なお、一部のデータ集計はタニタヘルスリンク(株)に委託した。

(タ) 結果発表会（平成30年3月24日）及び結果のフィードバック

事業参加者全員を対象に、分析結果に基づいた表彰を行う予定。また、個人の結果や事業の実施状況を報告し、参加者と事業実績を共有する予定。

平成28年度は、下記の表のとおり4つの賞を用意し、合計10名を表彰した。

賞の名前	対象人数	賞の概要
歩数ランキング840賞	4名	歩数ランキングが4位、8位、48位、84位。
からだ変わったで賞	2名	測定会の血液検査や身体計測、体力測定の結果、変化の大きかった方。 新規・継続参加者から1名ずつ。
たくさん測って送信したで賞	2名	活動量計の送信をたくさん行い、3箇所のキーステーションにおいて体組成や血圧をたくさん測定した方。 新規・継続参加者から1名ずつ。
体組成及び歩数変化したで賞	2名	活動量計や体組成計のデータより事業前後の体重や体脂肪、筋肉量、歩数等の変化が大きかった方。 新規・継続参加者より1名ずつ。

(4) 取組の効果

(ア) 生活習慣病の予防効果

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、応援セミナーや健康情報の手紙などの介入によって、自ら健康づくりに役立つ情報を入手し、日常生活に取り入れるコツを知ることによって、規則正しい生活や生活習慣病予防につながる行動変容が期待される。

平成28年度の事業実績からは、事業参加者の腹囲の減少が認められ、血液検査からはHDLコレステロールやHbA1cの数値の改善が見られた。また、参加者の健康に対する「意識」が変化したとの意見が多数寄せられ、行動変容の基盤となる意識変化につながったと考えた。

平成29年度も事業実施前後の測定会にて血液データ等の結果を検証予定。

腹囲

	全体	新規	継続
実施前	84.5	84.6	84.4
実施後	83.8	83.8	83.8

HDL-C

	全体	新規	継続
実施前	58.7	56.4	62.2
実施後	61.7	60.5	63.5

HbA1c(NGSP)

	全体	新規	継続
実施前	5.84	5.90	5.74
実施後	5.79	5.85	5.70

有意差あり(p<0.05)

(イ) 健康づくりのモチベーション維持の効果

事業に参加することで、健康づくりに取り組む仲間がいることを実感し、周囲の刺激を

受けながら健康づくりに取り組めたと考える。定期的に応援セミナーに参加することで顔見知りとなり、情報交換をする姿が見られ、仲間意識の芽生えにつながった。

(ウ) 地方自治体にとっての効果

平成28年度の事業実績からは、参加者1人当たり国保医療費低下が見られた。平成29年度も事業終了後に医療費との検証を予定している。

新規参加者の医療費	
●参加群の医療費の前後差	
事業参加前	24,265円 (H27.8~H28.7平均)
事業終了後	22,924円 (H28.1~H28.12平均)
一人当たり	1,341(円/月)の差

継続参加者の医療費	
●参加群の医療費の前後差	
<平成27年度事業参加前と比較>	
平成27年度事業参加前	27,348円 (H26.8~H27.7平均)
平成28年度事業終了後	19,979円 (H28.1~H29.12平均)
一人当たり	7,369(円/月)の差
<平成28年度事業参加前と比較>	
平成28年度事業参加前	23,050円 (H27.4~H28.3平均)
平成28年度事業終了後	19,979円 (H28.1~H29.12平均)
一人当たり	3,071(円/月)の差

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者が個別に取り組める健康づくりを支援

① 参加者が日常的に実践できる内容の提供

各種応援セミナーや健康情報は、特別なメニューではなく日常的に実践できる内容で情報提供した。事業自体、特別な場所へ行かないとできない、時間が決まっているというのではなく、日常の活動量を増やすことを念頭にしたもの、気軽に取り組めるメニューであった。

② 「みえる化」によるモチベーションの維持

活動量計を持つことで、普段の歩数、頑張った時の歩数、消費カロリーなどが一目で分かり、楽しみながら取り組めた。歩数イベントではゲーム感覚で取り組めるバーチャルイベントを実施し、楽しめるよう工夫した。また、タニタヘルスリンク(株)の「からだカルテ」にログインすると、これまでの歩数データ等を見ることができ、参加者自身でデータを見ることができる。市ホームページでも事業状況について随時更新して公表した。

(イ) 参加者が「仲間とともに」参加していると実感できる支援

① 参加者の交流の場を提供

セミナーや健康川柳・健康づくりの写真投稿、作品展示を通じて、最低限の予算と場の提供で参加者の交流を図った。川柳や写真は保健センター内で常時展示し、事業に参加していない一般市民にも公開した。健康づくりに取り組む仲間が身近にいることを感じられるよう工夫した。

②「仲間」を意識した情報提供の実施

定期的に送付する通知に、参加者の体験談や感想を適宜載せ、失敗体験から危険を回避し、成功体験からモチベーションアップを期待した。

失敗体験については、平成27年度「八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会」の有識者より「整形外科を受診した事例がいくつかある」と伺い、その助言をもとに注意喚起を取り入れた。なお、有識者の助言は、情報提供に取り入れたほか、事業の検証や企画作りにも役立てた。

③参加者を健康長寿サポーターとして養成した

応援セミナー生活習慣病予防講座にて、健康長寿サポーター養成講座を同時開催し、健康長寿サポーターになる機会を設けた。健康づくりに関心がある参加者であるため、健康長寿サポーターの目的と合致すると考えられた。

健康長寿サポーターには、こまちゃん通信と題して、健康情報を年2～3回程送付している。既存の取組みと絡めて、健康づくりを応援できる機会が増えるように工夫した。

なお、健康長寿サポーター養成総数848人（平成29年11月現在）で、人口当たり100人に1人養成した場合の人数に対する割合は97.3%（平成29年1月の総人口87,082人）、事業参加者1人はスーパー健康長寿サポーターの認定者である。

(6)課題、今後の取組

(ア) 事業参加者のモチベーション維持や健康づくりの定着

新規参加者と継続参加者では事業への意欲に特徴が感じられた。新規参加者は初めての参加という点で高い目標を掲げる傾向が見られ、継続参加者はモチベーションの高い方からいったん途切れてしまった方まで、バラつきが見られた。平成29年度は「仲間とともに」参加していると実感できる支援を新たに加え、支援強化を図ったが、今後もモチベーション維持や健康づくりの定着できるような環境整備や支援方法を検討したい。

(イ) コバトン健康マイレージへの円滑な移行及び健康無関心層を含めた参加者の拡大

健康づくりに関心を向けた参加者に対して、今後は次年度実施予定の「コバトン健康マイレージ」への円滑な移行を行いたい。また、健康リスクの高い層へ個別通知を発送するも、737通の発送に対し6名の参加にとどまった。コバトン健康マイレージでは、健康無関心層を含めた幅広い年代の参加を期待し、市民と一丸となって健康づくり事業を展開したい。