

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 鶴ヶ島市

### ～地域でスクラム・健康マイレージ事業

#### (1) 取組の概要

本市は、東京のベッドタウンとして昭和 50 年代に人口が急増し、全国的にも有数の人口増加率と平均年齢が若い市として平成 3 年に「町」から「市」へと発展してきた。しかし、近年、人口は約 7 万人と横ばいに推移しその人口構成から、急速な高齢化の進展が見込まれている。

このため、健康寿命の延伸を目指し、一人ひとりが楽しみながら持続できる健康づくり運動として、「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を行動目標とした「地域でスクラム！健康運動事業」を平成 26 年度に開始した。

本事業では、これまで全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーの整備（市内 8 か所）、近隣公園における健康遊具の設置（市内 3 か所）、ウォーキング案内路面シートの設置等、健康づくり環境を整備し、地域で声を掛け合った健康づくり運動の拡大をめざして取り組んできた。

埼玉モデル事業実施 3 年目となる平成 30 年度は、健康寿命の延伸及び医療費抑制を目的とし、地域で声掛け合った「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」運動を市内全域で展開、健康づくり運動の拡大、定着を目指す。

#### (2) 取組の契機

##### ① 高齢化率の上昇

本市の高齢化率は急速に増加し、平成 27 年度では 24.7%、平成 30 年 11 月 1 日現在では、27.4%となっている。また、75 歳以上の高齢者人口が増加傾向にあるが、これは、全国的にみても早いスピードで推移すると見込まれている。

高齢化の推移と将来推計

単位：人

	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	67,638	69,783	69,990	70,255	69,030	67,568	65,403	62,685	59,631
高齢化率	9.3%	12.6%	18.1%	24.7%	27.7%	29.1%	30.1%	32.0%	35.4%
高齢者人口 (65歳以上)	6,319	8,823	12,669	17,352	19,136	19,657	19,668	20,067	21,126
前期高齢者 (65～74歳)	3,954	5,701	8,419	11,168	10,362	7,894	6,888	7,772	9,481
後期高齢者 (75歳以上)	2,365	3,122	4,250	6,184	8,774	11,763	12,780	12,295	11,645

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」

##### ② 各市民センター、市役所、若葉駅前出張所を拠点とした健康づくり

本市は面積 17.73 ㎢と面積の小さい市であるが、市内 6 ヶ所の市民センターを拠点に、地域・文化活動など、約 600 団体、延べ 36 万人の市民が活発に活動している。

身近で歩いて行ける市民センターと連携し、本市の特徴ともいえる地域活動や市民の繋がりを結集して、健康づくり運動を拡大していく。

### (3) 取組の内容

事業名	地域でスクラム健康運動事業	
事業開始	平成26年度（埼玉モデルH28年度～）	
	平成30年度	平成29年度
予 算	<u>5,049 千円</u> ・臨時職員賃金 1,546 千円 ・講座等報償費 260 千円 ・健康コーナー消耗品、リーダー養成講座消耗品 104 千円 ・食育リーダー育成消耗品 6 千円 ・講座案内通知 244 千円 ・パワーアップ健康講座、リーダー養成講座、定例健康ウォーク委託料 1,079 千円 ・事業評価業務 972 千円 ・食事バランス料理教室等委託 116 千円 ・マイレージ負担金 722 千円	<u>6,797 千円</u> ・臨時職員賃金 1,494 千円 ・講座等報償費 380 千円 ・健康コーナー消耗品 88 千円 ・県コバトンマイレージ導入歩数計等 1,782 千円 ・事業周知印刷製本費 345 千円 ・講座案内通知 164 千円 ・パワーアップ健康講座、リーダー養成講座委託料 1,085 千円 ・事業評価業務 756 千円 ・タブレット設置用机 53 千円 ・マイレージ負担金 650 千円
参加人数	1,100 人	800 人
期 間	平成30年6月～11月	平成29年7月～12月

#### ①埼玉県コバトン健康マイレージ参加2年目

歩数の計測は県コバトン健康マイレージを活用する。

タブレット設置個所は健康コーナーを設置している市役所ロビー、市民センター（6か所）、若葉駅前出張所の計8か所。

各健康コーナーには、全自動血圧計・体組成計を設置し、身体計測による健康チェックを促すとともに、事業や講座等のポスター・チラシや、健康づくりに関するパネルを掲示し健康づくりの啓発を促す。

#### ②「参加・継続」支援プログラムの実施及び個別通知

- ウォーキング講座（歩き方の基本・効果・継続のコツ）

実施時期 6月（1会場×1回＝1回）

- パワーアップ健康講座（屋外編：健康遊具を活用した筋力アップ運動とウォーキング）

実施時期 6、10、11月（3会場×1回＝3回）

- パワーアップ健康講座（屋内編：ストレッチ、簡単筋力アップ運動、ボール運動）

実施時期 6～12月（6会場×1回＝6回）

- 講演会の開催（健康の秘訣は血管にあった！～大切な血管を若返らせるには～）

実施時期 12月（1会場×1回＝1回）

- 元気なまちづくりリーダー養成講座の開催

実施時期 9月～12月（6回コース）

※4回以上参加者は、元気なまちづくりリーダーとして認定する。

- ウォーキングライフサポート講座（個別カウンセリング付）

実施時期 9、12、2月（3回コース）

- 栄養講座（筋骨UP講座、ボランティア養成講座）

実施時期 8月（1会場×2回＝1回）

実施時期 10月（7回コース）

- 事業案内・継続支援個別通知

実施時期 5月（事業案内通知・事前アンケート）

9月（継続支援講座案内）

12月（前年度事業評価報告・事後アンケート）

### ③参加者の募集

- 目標参加者数 1,100人をめざし、募集。（申込数：1,128人 H30.11.30現在）

申込み手続きのハードルを下げするため、市で申込書を受付後、事務局へ送付。

### ④記録の提出

- 事業評価のためのアンケート（参加前・参加後に計2回実施）

参加者へアンケート用紙を送付し、各市民センター、健康増進課窓口にて回収する。

- 歩数データは、埼玉県コバトン健康マイレージタブレットにより送信する。

- 健康コーナーに設置した、全自動血圧計、体組成計により随時測定し「スクラム手帳」により自己管理する。

### ⑤記録の分析

- 歩数データ、アンケート、医療費（国民健康保険加入者）の集計結果については、健康づくり推進協議会において、検証し、効果把握を行う。（1月～3月実施予定）

### ⑥参加者へのフィードバック

- 事業評価結果は鶴ヶ島市ホームページ、広報等で公表する。

- 参加者への講座案内通知に医療費の削減効果等の成果を掲載して周知を図る。

## （４）コラボ

### ①近隣大学との連携

女子栄養大学との連携：元気なまちづくりリーダー養成講座や栄養講座

東洋大学との連携：ウォーキングライフサポート講座

### ②パワーアップ健康講座の開催や事業検証など民間企業等のパワーを活用している。

### ③埼玉県が全県に展開する埼玉県コバトン健康マイレージシステムを活用している。

### ④健康づくり推進協議会で事業効果を検証

健康づくり推進協議会を開催し、事業企画、実施、結果を検証する。

実施時期 7月・3月（予定）

## ⑤スーパー健康長寿サポーター

- ・スーパーサポーターが2名。
- ・健康長寿サポーター目標人数 701人、養成数505人72.04%（12月14日現在）

## （5）取組みの効果

### ①医療費の削減効果

平成29年度実績では、国保加入の318人を参加群、対照群として、参加者1人につき3名（同年齢、性別、医療費近似者）、952人を抽出し医療費を検証した。

集計期間終了（平成29年1月～平成29年12月）時の参加群1人あたり医療費は、20,792円、対照群が19,735円であり、参加群の方が1,057円高い結果となった。

しかし、集計期間10か月間の医療費の伸びを見てみると、参加群が1,416円、率にして7.3%の増加となったのに対し、対照群では2,784円、率にして16.4%の増加となっており、参加群の方が医療費の伸び率を半分以下に抑えることができている。

本結果から、「今より1日、1,000歩多く歩こう」の健康づくり運動を実施した効果が示唆されたが、今回は統計学的な検証を実施していないため、医療費の推移については、今後も観察分析していく必要がある。

### ②生活習慣病予防効果

平成29年度実績からは、本事業参加により「ウォーキングが習慣になった」、「体をよく動かすようになった」と答えたものが半数にのぼり、行動変容につながった。

また、事前、事後で比較すると、「1日に食べている野菜の量が少ない」、「ロコモティブシンドロームについて知っている」と答えた割合が高いことから健康づくりへのアンテナが高まり、正しい知識を習得する機会が増えるなど、健康意識が高まった可能性が考えられる。

## （6）成功の要因、創意工夫した点

参加申込について、各市民センター窓口でも随時受付できる庁内連携を強化した。

事業の実施にあたり、国民健康保険担当課と連携した。

## （7）課題、今後の取組

### ①健康づくりを推進する人材育成

本事業は、初年度参加者300人から、約3.6倍の1,100人に拡大し、今後も参加者の増加が見込まれている。この健康づくり運動の機運が高まっている時に更なる事業拡大の施策が必要となっている。

このため、平成29年度より、元気なまちづくりリーダー養成に着手しており、今後、食育推進ボランティアの育成強化も併せて、市民の力で健康づくりを拡大していく取組みを推進する。

### ②参加脱落者について

参加者の増大につれ、タブレット端末での歩数未送信などウォーキングが継続されていない可能性のある人が一定数いることが確認されている。

今後は、こういった対象への個別通知を含め、アプローチを積極的に行い、また、停滞

期にある人の契機づけになるような働きかけの検討など、できるだけ多くの人が続けられる仕組みについて検討していく必要がある。