

健康長寿に係る先進的な取組事例

伊 奈 町

～ い～な！健康 毎日1万歩運動 ～

(1) 取組の概要

伊奈町には、蓮田市境を流れる綾瀬川に沿ったジョギングロードや、県指定文化財である伊奈屋敷跡、武蔵野の面影を残す緑のトラスト13号地「無線山・KDDIの森」の散策路など、豊かな自然を感じながらのウォーキングに適した環境が整っている。

この事業は、埼玉県「健康長寿プロジェクト」に基づく埼玉モデルとして実施し、毎日1万歩を目標に、参加者が自身の体力に合わせたウォーキングを行い、参加者の健康増進の促進を目的とするものである。また事業の特徴として、その歩行記録を距離に置き換え、WEB上で日本地図上に表示し、参加者の歩数ランキングを行うことが挙げられる。これは、参加者同士が楽しく継続的にウォーキングが続けられるよう考慮したものである。また、定期的に運動教室などを開催し、ただ歩くだけではなく医師等の専門家の意見を取り入れ、参加者自身が学ぶことで科学的にも効果のあることを実感してもらう事業としている。

中高年齢の方にとっては、いわゆる「生活習慣病」の予防や寝たきりの減少につながり、国保・後期高齢者医療費を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少につながる一つの要因となっていると思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

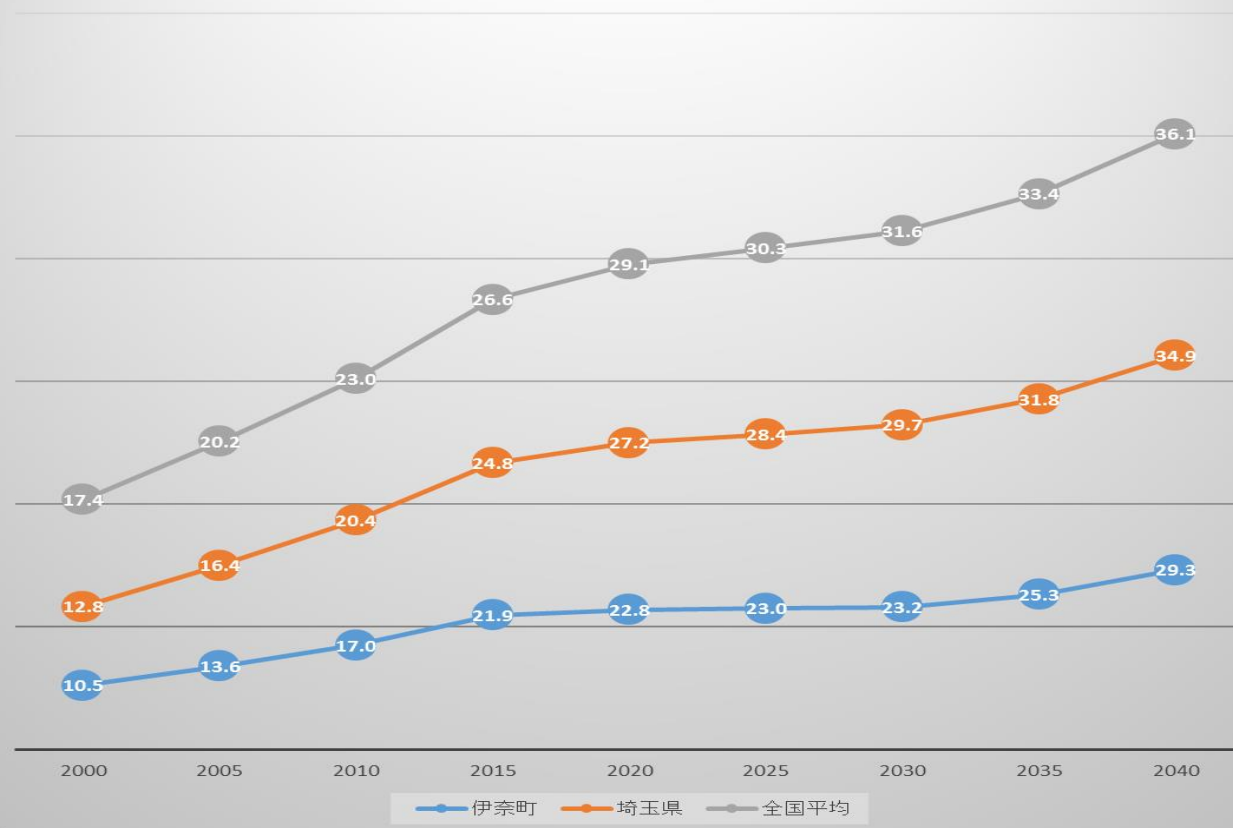
高齢化率の推移を見ると、伊奈町は2000年から2015年までの実績でも全国平均、県平均のいずれも下回っているが（2015年で21.9%）、2040年には3人に1人が65歳以上になるという推計が出ており、健康増進に対する施策が急務である。

単位
(%)

年 度	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040
伊奈町	10.5	13.6	17.0	21.9	22.8	23.0	23.2	25.3	29.3
埼玉県	12.8	16.4	20.4	24.8	27.2	28.4	29.7	31.8	34.9
全国平均	17.4	20.2	23.0	26.6	29.1	30.3	31.6	33.4	36.1
	実績				予測				

出典 2000～2015 総務省「国勢調査」 2020～2040 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」

伊奈町の高齢化率推移(単位%)



(イ) ウォーキング環境があった

都心より 40 km 圏内という通勤にも便利な位置条件にありながら、豊かな自然を残す伊奈町は、県内有数の規模のバラ園や、伊奈屋敷跡に代表される各史跡、郷愁誘う豊かな田園風景、時期には多くの方々が訪れる無線山の桜並木などといった、自然に触れ合える観光資源が存在することや、町が大宮台地の一部に属し、地形的に適度な勾配もあり、ウォーキングを楽しむ住民も多く、また町域面積的にも 14.80km² とコンパクトであることから地理的要件も含め町全体がウォーキングに適していた。



13号トラスト地「無線山・KDDIの森」内遊歩道



綾瀬川沿いに整備された「ジョギングロード」

(ウ) 運動インフラの不足

町の運動施設は、町制施行記念公園や南部大公園、区画整理地内公園などグラウンドが整備されてはいるものの、屋内で活動できる体育館に関しては、小中学校の施設

やふれあい活動センター「ゆめくる」、財団法人いきいき埼玉の県民活動総合センターにしかなく、町民が予約等を気にせず、気軽に利用できる場所は人口規模的には少ない状態である。また、町財政面から考えると新たな施設整備は困難であった。

(エ) 高齢単身世帯の増加

平成22年の国勢調査における町で65歳以上の高齢単身世帯は651世帯で、全世帯に占める割合は4.2%であったが、同27年調査では1,017世帯、6.1%とそれぞれ増加し、比較すると世帯数では56.2%、全世帯数に占める割合は1.9%の増加となった。

この結果は、県内市町村の中では最も低い数値ではあったが、高齢単身世帯の増加率は埼玉県平均を大きく上回っており、今後他の自治体同様に急激な高齢単身世帯の増加が想定され、外出機会の減少などによる運動不足、食生活面での不安などが考えられることから、町としてもこれから訪れる超高齢者社会に向けて、町民が健康で豊かな生活を送るための施策が必要であった。

	平成22年			平成27年			高齢単身世帯増加率
	割合(%)	世帯数	県内順位	割合(%)	世帯数	県内順位	
県平均	7.2	204,212	/	9.3	275,777	/	35.0%
伊奈町	4.2	651	63/63	6.1	1,017	63/63	56.2%

資料:総務省統計局「国勢調査」

(オ) 取組の内容

事業名	健康長寿推進事業
事業開始	平成30年度

	平成30年度	平成29年度
予 算	445万円 ・報償費(講師等) 38万円 ・賃金(看護師) 12万円 ・歩数計 12万円 ・システム・分析代 173万円 ・血液検査料 115万円 ・応援メール等 91万円 ・郵送料 4万円	442万円 ・報償費(講師等) 38万円 ・賃金(看護師) 12万円 ・歩数計 20万円 ・システム・分析代 152万円 ・血液検査料 115万円 ・応援メール等 91万円 ・保存ファイル等 10万円 ・郵送料 4万円
参加人数	150人 (前年度からの継続参加100人)	150人 (前年度からの継続参加100人)
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	保健センター(健康増進課)	保健センター(健康増進課)

① 歩数計データ管理、分析業者との契約締結（平成30年4月）

当事業開始時から継続して受託者となっている㈱日本健保と、当事業に関する委託契約（3年目）を締結した。

② 運動教室、健康教室の講師派遣及び町内施設の活用

参加者層が60歳以上の方が大半であり、町内在住の方が対象であるため、地域密着を前提として講師の人選を行い、ロコモに力を入れている伊奈病院の石橋先生、今成医院の今成先生に協力を依頼したほか、運動教室（9月、10月、12月実施）では町の他事業で協力いただいている㈱健康創研の菅野先生、事業委託先の㈱日本健保にも依頼し、体力測定（6月）とウォーキング教室（10月 計2コース）を実施した。特にウォーキング教室においては、町制施行記念公園内に完成した健康遊具コーナーを活用し、現地でその器具を活用した運動指導を行うと共に、もう1つのコースでは協働事業連携を結んでいる日本薬科大学の敷地及び施設を活用した見学も含めたウォーキングを行い、参加者から非常に好評を得たところである。

③ 参加者の募集（平成30年5月）

町の広報紙である「広報いな」で3年目の参加者の募集を行った。参加者決定後は、一昨年（72名）及び昨年からの継続者（49名）の計121名と、新規参加者（22名）の計143名（予算は150名）を参加者の都合に配慮し、2日間計3回に分けて開講式を催し、配布する資料及び活動量計（歩数計）の利用方法、今後のスケジュールについての説明を行った。

事業初年度から参加する方の継続率は72%（72名）、2年目からの参加者の継続率は86.0%（49名）となり、3年目より参加した方は22名となった。この結果、2年目（参加者数150名）から3年目の継続率は80.7%となった。

次に事業3年目の参加者の内訳であるが、参加者比率では3：7で圧倒的に女性の参加者が多かった。次に平均年齢であるが、男性44名で68.64歳、女性99名で68.59歳、合計143名で68.64歳であった。特筆すべき点としては80代の参加者が16名おり、元気な高齢者であると共に、参加者の健康に対する意識が非常に高いことを感じさせるものであった。

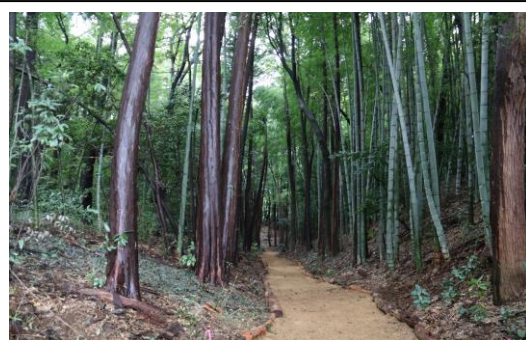
また、当事業は町の健康マイレージ事業（い～な！健康マイレージ）と連携しており、町事業への参加数に応じ、5ポイント獲得で町内お買い物券（500円）を交付している。この連携により参加者の健康管理意欲を高めるとともに、健康長寿が町挙げての事業であるという発信にもつながると考えている。

④ 参加者の健康チェック（平成30年6月）

参加者には、開講式時に体重計、血圧計でのデータ測定、及び血液検査を行った。

また、参加者のうち国保加入の方については、特定検診のデータを活用した。

次に体力測定を行い、基礎データの収集



28年度から整備を始めた伊奈屋敷跡の遊歩道

に努めた。体力測定項目は、「握力」、「開眼片足立ち」、「長座体前屈」、「CS-30（下肢筋力測定）」、「5 m速歩」の5項目とした。

⑤ 自主的なウォーキング（平成30年6月～平成31年1月）

開講式終了後は、自身の生活状況に合わせて、歩数計を常に携帯する形で、自由にウォーキングを実施する。

⑥ 記録の読み取り及び「応援レター」の送信・送付（毎月）

各参加者の記録計測については最低月1回、個人の状況に合わせて活動量計を、保健センターに設置した読み取り機（フェリカリーダー）に乗せてもらい、各種データ（活動量、歩数等）を集計する。当データは通信回線で自動的に事業委託先の㈱日本健保に送信される。

データは月締めで集計し、参加者ごとにまとめ、翌月の中旬を目安に「応援レター」として、各参加者へメール又は郵送で送信または送付している。

内容は、現在の歩行状況を周知するとともに、データを視覚化（地図上）することで、運動の継続意識を高めるよう配慮するとともに、歩き方の工夫や熱中症予防など、ワンポイントアドバイスも提供するよう、参加者の意欲を高める工夫を行っている。

また、保健センターのPCで歩行状況が把握できるよう準備も整え、今回の「応援レター」を参加者全員に対して行うことで、途中脱落者を出さない工夫も行っているところである。

※国保医療費

- 国民健康保険加入の参加者（60名）には、医療費データ閲覧の同意を得た。
- レセプトデータから、該当者の入院・入院外別の医療費を抽出・集計を行い、基礎データの把握を行う。

⑦ 記録の分析（平成31年2月）

歩数記録を集計し、集計結果については委託した㈱日本健保において、科学的分析を行い、運動の効果把握を行う。

⑧ 参加者へのフィードバック（平成31年2月）

分析結果をデータとしてまとめ、全体の分析及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布するとともに、参加者全体のデータを集計、統計化した結果を町HPへ公開し、事業の効果について公表予定である。

⑨ フォローアップ講座（平成31年3月）

参加者を対象に、実績報告、歩き方講座、食事講座を実施する。
（参加見込 143人）

(カ) 取組の効果

① 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。29年度の結果からは、肥満の予防効果があるのではないかとのデータがでてい

※データは29年度報告値である。

腹囲とBMIの平均値及び標準偏差		
	腹囲	BMI
開始前	82.3±9.1cm	22.3±3.4kg/m ²
実施後	80.7±9.3cm	22.1±3.3kg/m ²

② 地方自治体にとっての効果

下記の表及びグラフは、29年度の事業期間内における参加者の1人当たり国保医療費を、同年齢・同姓・医療費の近い方との比較を行ったものであり、明らかに参加群の医療費の低下が見られ、国民健康保険の費用削減に効果があると推察されるが、本年度も同様の評価を実施する予定である。

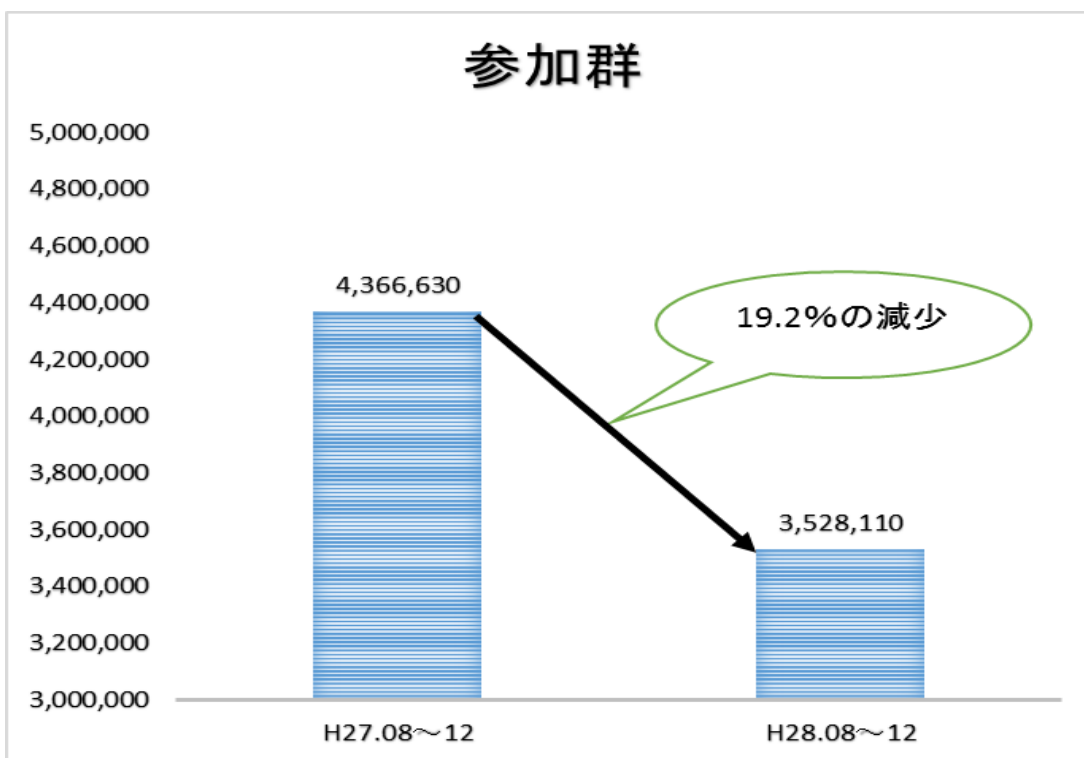
医療費の増加割合			
期間	参加群	期間	対照群
H27.08～12	4,366,630	H27.08～12	13,806,660
H28.08～12	3,528,110	H28.08～12	14,681,080

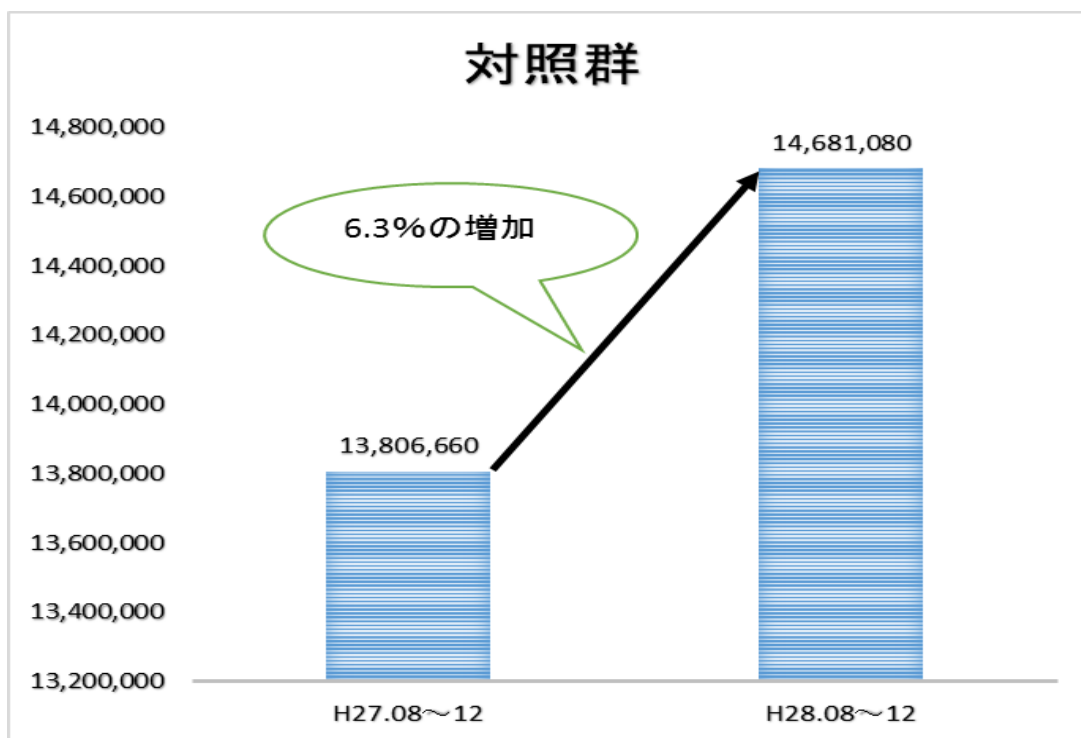
出典：埼玉県国保連合会レセプトシステムより

(抽出条件)

参加者のうち、国保加入者を参加群とし、参加群1名につき、同年齢・同姓・医療費に近い3名を抽出し、それ対照群として医療費分析を行った。

「い～な健康！毎日1万歩運動」参加者の医療費比較





(キ) 成功の要因、創意工夫した点

① 歩行記録の地図上表示による視覚化

事業開始から、参加者の歩数記録を距離に置き換え、委託業者が開発したソフトで、日本地図上にルート表示し、記録に応じた現在の位置を示すようにしている。保健センターのPC及び毎月の応援レターで記録の確認ができるようになっており、参加者は水戸黄門の諸国漫遊のような旅行気分も味わいながら歩行意欲を高められるよう工夫を施している。

② 各参加者への個別通知

歩行継続意欲を増進するために、参加者へ毎月送付する「応援レター」に、その地図と各月の総歩行数、換算距離、参加者内の順位など各種データをわかりやすく掲載し、少々の競争意識を持たせることによって、参加者個人の意欲を高めるものとするほか、定期的な連絡で脱落者を出さない工夫を行っている。

また、1月の閉講式において、個々の評価シートについて説明を行い、本人の成果がどの程度であったか、また留意点についてわかりやすく伝える予定である。

③ 民間事業者、専門家の知見の活用

事業の実施に当たっては、各自治体の類似事業を数多く手がける(株)日本健保と委託契約を締結し、企業の持つ実績やノウハウを生かし実施するとともに、事業内で実施する各種運動教室、健康教室では、地元で活躍される医師（伊奈病院：石橋医師、今成医院：今成医師）、町の他事業でも講師を務める(株)健康創研の菅野氏といった身近な方々を講師として依頼し、参加者の気持ちに配慮した設定としている。さらに、今年度は町制施行記念公園内に設置した運動器具の活用も行い、町挙げての事業としての位置を確立したところである。また、委託先の担当者より、他の自治体の事例を参考とした的確なアドバイスをいただくことで、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ながら、事業結果をまとめる予定である。



運動教室における片足立ちの様子



ウォーキング教室での記念公園内設置器具の活用

④ 健康長寿サポーターとのコラボ事業

「い～な健康！毎日1万歩運動」に関心を持ってもらう町民を増やすため、草の根レベルで健康づくりの機運醸成を担う健康長寿サポーターの養成を積極的に行う。25年度から29年度までの健康長寿サポーター養成人数は584人を数え、年平均で約120名の養成を行ってきたところである。本年度も同数程度の養成を見込んでいる。また、健康教室において、食生活改善推進員（うちスーパー健康長寿サポーター3名）の方々など、町保健センターで日ごろ連携を取っている方にも運営に参加していただき、事業の円滑化に工夫を図っていく予定である。

(ク) 課題、今後の取組

① 事業の継続性

当事業への参加者について、事業終了後にどのように運動を継続し、健康への意識付けをさせていくかが一番の課題であるが、事業3年目を迎え補助金がなくなるため、単独事業としての展開が難しいことから、今後は埼玉県が取り組む「コバトン健康マイレージ」事業への参加を計画し、既参加者に対する新事業への移行推進及び新規参加者に対する広報を実施し、町のスローガンである「健康長寿のまちづくり」の一翼を担う事業として展開する予定である。

医療費抑制効果が見えにくい

当事業の事業終期については1月となっていることから、年末年始をまたいでいるため、個人に関する諸データ（体重・体脂肪など）の有意差があまり認められないことが課題であること、及び全参加者の医療データではなく、国民健康保険に加入している方のみのため、標本数が少ないため、従来の評価方法のほかに医療費を調査する点等において、委託業者と協議を重ね創意工夫をし、比較検証ができるようにしたい。

② コバトン健康マイレージへの参加及びモデルコースの公表

当事業は埼玉モデル事業として3年目となる30年度は、参加者数を150人に設定した形での実施であるが昨年度同様、事業開始後に参加者からの口コミで、自分もぜひ参加したいという声が聞かれたところである。

しかしながら、予算の関係上制限をかけざるを得ず、やむを得ずお断りしたケースも多々見られた。今後は、健康志向が強いにも関わらず、当事業に参加できなかった方に対し、先述した「コバトン健康マイレージ」へ事業を移行し、当事業参加者の方々が普段歩くコースをモデルコースとして公表するなどの工夫を加え、地域の多数の方々が健康づくりに取り組める環境づくりに努めたい。

伊奈町のマスコットキャラクター 伊奈ローズくん ローズちゃん

