

健康長寿に係るイチオシ事業

行田市

～市民けんこう大学・大学院事業～

(1) 取組の概要

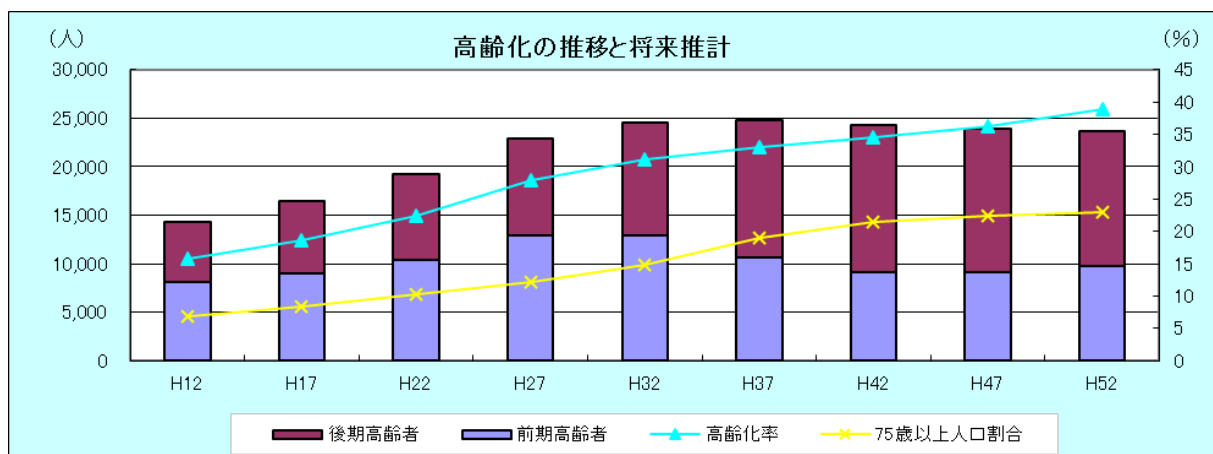
行田市は、国宝「金錯銘鉄剣」が出土した稲荷山古墳をはじめ、日本最大の円墳である丸墓山古墳など9基の大型古墳が群集する「埼玉古墳群」を有し、埼玉県発祥の地として知られている。また、市内には、忍城址、足袋蔵など、風情のある街並みと、悠久の眠りから目覚め開花した古代蓮をはじめ、豊かな自然と歴史が息づくまちである。

この事業は、市民の主体的な健康づくり活動を支援し、健康意識を高めることを目的とする。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の推移と将来推計

高齢化率の推移では、平成12年に15.9%であったが、平成29年は29.6%と急速に上昇している。将来推計でも、平成42年には34.5%と年々増加が見込まれている。

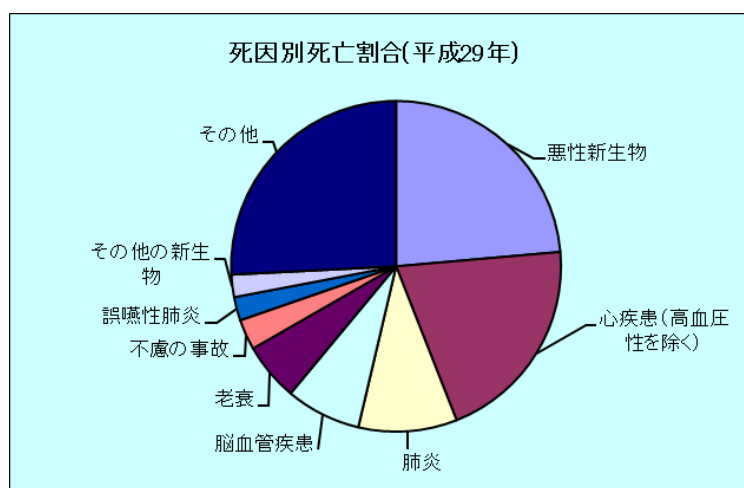


資料：埼玉県の健康指標総合ソフト（平成30年度版）

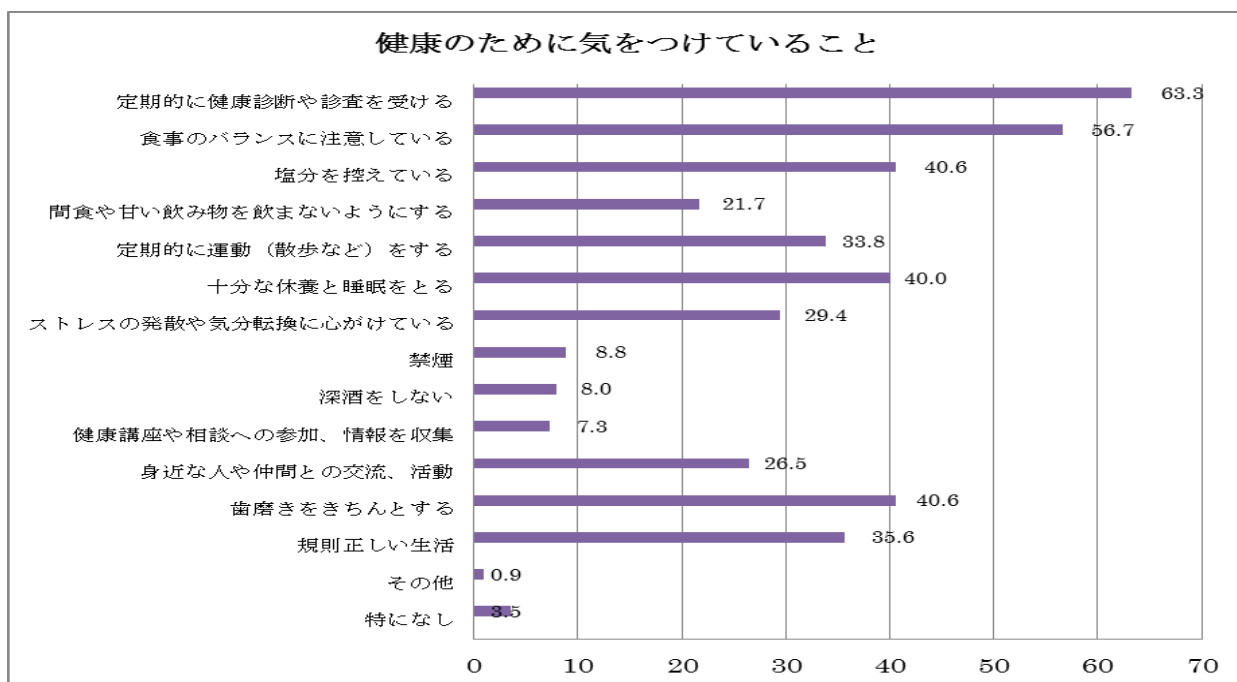
(イ) 生活習慣病での高い死亡数

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡数が高い状況である。これらの生活習慣病は予防できることから、正しい知識を身につけ毎日の生活を見直すことにより健康寿命を延ばすことが重要である。

資料：埼玉県の健康指標総合ソフト
(平成30年度版)



(ウ) 健康意識の実態



資料：第2次行田市健康増進・食育推進計画

「健康に関する市民意識調査」の結果から、健康のために気をつけていることでは、定期的な健康診断や診査を受ける人が63.3%と高く、その他、栄養・歯・運動について意識が高い人が多く見られる。しかしながら、健康講座や相談への参加、禁煙、飲酒については、意識が低い状況である。

(3) 取組の内容

事業名	市民けんこう大学・大学院
事業開始	平成24年度

	令和元年度	平成30年度
予 算	17万円 ・講師謝金 0.8万円 ・バス賃借料 14.9万円 ・郵便料 0.8万円 ・旅費 0.5万円	23万円 ・講師謝金 3.8万円 ・教材費 3.7万円 ・郵便料 0.8万円 ・バス借上料 14.5万円 ・旅費 0.5万円
参加人数	200人(延べ) (令和元年12月20日現在)	251人(延べ)
期 間	令和元年7月～令和2年2月	平成30年7月～平成31年2月
実施体制	大学 年間13講座 大学院 年間13講座	大学 年間13講座 大学院 年間13講座

(ア) 事業内容の検討(平成31年4月)

多くの市民、幅広い年代層に参加いただけるように実施内容の検討を行った。

(イ) ポスター・チラシの作成(平成31年4月)

周知のためのポスターおよびチラシを作成した。

(ウ) 参加者の募集(令和元年5月)

市民けんこう大学は自治会回覧にて周知を行った。また、ホームページに掲載する他、保健センターや地域公民館にポスターを掲示して周知を行い、募集を募った。市民けんこう大学院は、昨年度市民けんこう大学修了者に対し、個別通知にて大学院の参加者を募った。

(エ) 市民けんこう大学・大学院開講式の案内(令和元年6月)

参加者に、開講式の案内、受講希望調査表、受講前アンケートを送付し、開講式時に提出を促した

(オ) 講座(令和元年7月～2月)

※健康長寿サポーター養成講習は市民けんこう大学で実施し、市民けんこう大学に参加している方は健康長寿サポーターになっている

※「健康づくりにおける相互応援に関する協定」を締結している大塚製薬株式会社、上野村と連携をし、企業等の科学的根拠に基づいた支援を受けながら事業を実施している。

平成31年度 市民けんこう大学・大学院 事業予定表										
テーマ：										
※ 健康の維持増進と疾病の予防を心がけている方で、健康または人間ドックを受診する方。										
※ 11講座+健康教室（選択）のうち、9講座以上出席できる方。（特定の講座のみの出席は不可）										
※ 健康づくりチャレンジポイント事業に参加で1スタンプとする。										
※ 仲間づくりのため、名札をつけたり、グループで活動する時間をつくる。										
日程	曜日	時間	大学	大学院	大学	大学院	会場	会場	講師	
7月26日	金	10:00	1	1	開講式・オリエンテーション+期中予防・歯のアンケート		保健センター（ホール）	◎	済	大塚義孝（他）
8月6日	火	10:00		2		【公開】続かなければ意味がない！ながら運動で気軽に続く！ホームトレーニング術	保健センター（ホール）	◎	済	福祉村
8月7日	水	10:00	2		お手軽！実践ラジオ体操		保健センター（ホール）	◎	途中	ラジオ体操指導員
9月5日	木	10:00	3	3	歯科支援プログラム 健康目標の設定		保健センター（ホール）	◎	済	歯科衛生士
9月27日	金	8:30		4		ノルディックウォーク （修了生に参加呼びかけ検討）	上野村	◎	済	上野村
9月30日	月	8:30	4		森林セラピー （修了生に呼びかけ検討）		上野村	◎	済	上野村
10月16日	水	14:00	5	5	転換シーズンに気を付けたい！健康管理のポイント（仮）		保健センター（ホール）	◎	済	大塚義孝（他）
10月29日	火	13:30		2		【公開講座】 体験！フロアカーリング	総合体育館（サブ）	◎		運盟
10月下旬		14:00	6	6	【公開講座】肺の健康講座		保健センター（ホール）	1日		医師
11月12日	火	10:00 14:00	7	7	体力測定会 （1回参加人数25名まで）	体力測定会 （1回参加人数25名まで）	総合体育館（メイン）	◎	済	福祉村
11月22日	金	13:30	8		普通救命講習		行田市消防本部	◎	済	消防
12月3日	火	10:00 14:00	9	8	結果返し+運動講座（大学・大学院合計25名未満であれば1回）	結果返し+運動講座（大学・大学院合計25名未満であれば1回）	保健センター（ホール）	◎	済	福祉村
12月10日	火	10:00		9	認知症予防サポーター養成講座		保健センター（ホール）	◎	済	高齢者福祉課
1月20日	水	14:00	10	10	【公開講座】気持ちリフレッシュ！講座		保健センター（ホール）	◎		東洋羽毛
2月4日	火	14:00	11		健康長寿サポーター養成講習 まとめ		保健センター（ホール）	◎		保セ
2月5日	水	14:00		11		【食欲全体研修と合同】 キョクマンアカデミー 「おいしく食べて健康に」	保健センター（ホール）	◎	8月	キョクマン
2月27日	木	10:00			修了式		保健センター（ホール）	1日		
7月～2月			12 13		選択講座	2コマ				
7月～2月			14		チャレンジポイント	1コマ	保健センター			保セ

(カ) 講座での個人評価と指導

体力測定では、握力・上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈・6分間走・障害物歩行「新体力測定（文科省）」の内容で実施し評価している。また、お口のアンケートでは、埼玉県歯科医師会の「生活歯援プログラム」を活用し、どちらも、個別の結果として本人にお返しし、必要に応じて個別相談につなげている。また、保健センターで実施している健康教室や健診（検診）事業等について、随時、情報提供を行っている。

(ケ) 目標設定シートでの自己評価

講座を受けている期間（7月～2月）に目標を設定し、自己評価をするための目標達成シートを作成している。修了式で目標達成シートを回収し、保健師、管理栄養士がコメントを記入して本人に返している。

（毎月の目標達成度・歩数・血圧・体重・振り返りの記入）

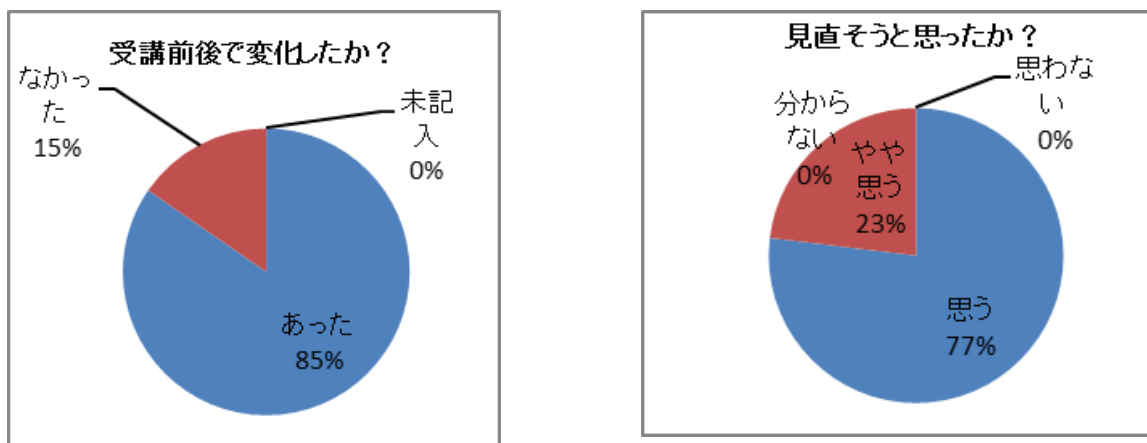
(コ) 受講後のアンケート、修了レポートの提出（令和2年2月）

受講後アンケート、修了レポートを提出してもらい、市民けんこう大学・大学院に参加したことによる健康意識や生活習慣の変化を伺っている。

(サ) 修了証の交付（令和2年2月）

市民けんこう大学・大学院の全13講座中9講座以上の参加があった場合、市民けんこう大学では「健康づくりマイスター」として、市民けんこう大学院では「健康づくりプロフェッサー」として、修了書を交付。

(シ) 記録の集計・分析（令和2年2月）（平成30年度市民けんこう大学より）



受講後アンケートの結果、受講前後で健康意識に変化があったと回答した人は85%、自身の生活習慣を見直そうと思ったと回答した人は思う・やや思うを合わせて100%であり、参加したことが健康意識や生活習慣の改善につながっていることが分かる。

(ス) フォローアップ講座

これまでに市民けんこう大学院を修了された方に対して、修了生の会である「熱中症おたすけ隊」を案内し、自らの健康づくりと行田市民への熱中症予防普及活動のため、学習の機会を設けている。令和元年度は、修了生の会「熱中症おたすけ隊」の活

動が評価され「ひと涼みアワード2019」（熱中症予防声かけプロジェクト×環境省）にて、「団結部門優秀賞」を受賞した。

(4) 事業効果

(ア) 生活習慣病の予防効果

健診を受診するだけでなく、結果を確認することで自身の生活習慣を振り返り、健康相談や健康講座に参加を促すことでより良い生活習慣への改善を促す。

(イ) 地方自治体にとっての効果

本市の国民健康保険の給付状況を見ると、被保険者数は減少しているが療養費（費用額）は件数、金額とも増加しており、一人当たり医療費が増加している状況である。

【医療費の年次推移】

年度	平均 被保険者数 (人)	療養諸費（費用額）						一人当たりの 費用 (円)
		療養の給付		療養費		合計		
		件数 (件)	金額(円)	件数 (件)	金額(円)	件数 (件)	金額(円)	
25年度	25,021	361,580	7,130,406,059	10,114	87,949,053	371,694	7,218,355,112	288,492
26年度	24,441	367,580	7,140,137,619	9,533	89,875,392	377,113	7,230,013,011	295,815
27年度	23,833	373,327	7,560,414,600	10,324	94,184,825	383,651	7,654,599,425	321,176
28年度	22,994	370,710	7,599,780,522	11,047	96,752,063	381,757	7,696,532,585	334,719

資料：第2次行田市国民健康保険保健事業実施計画

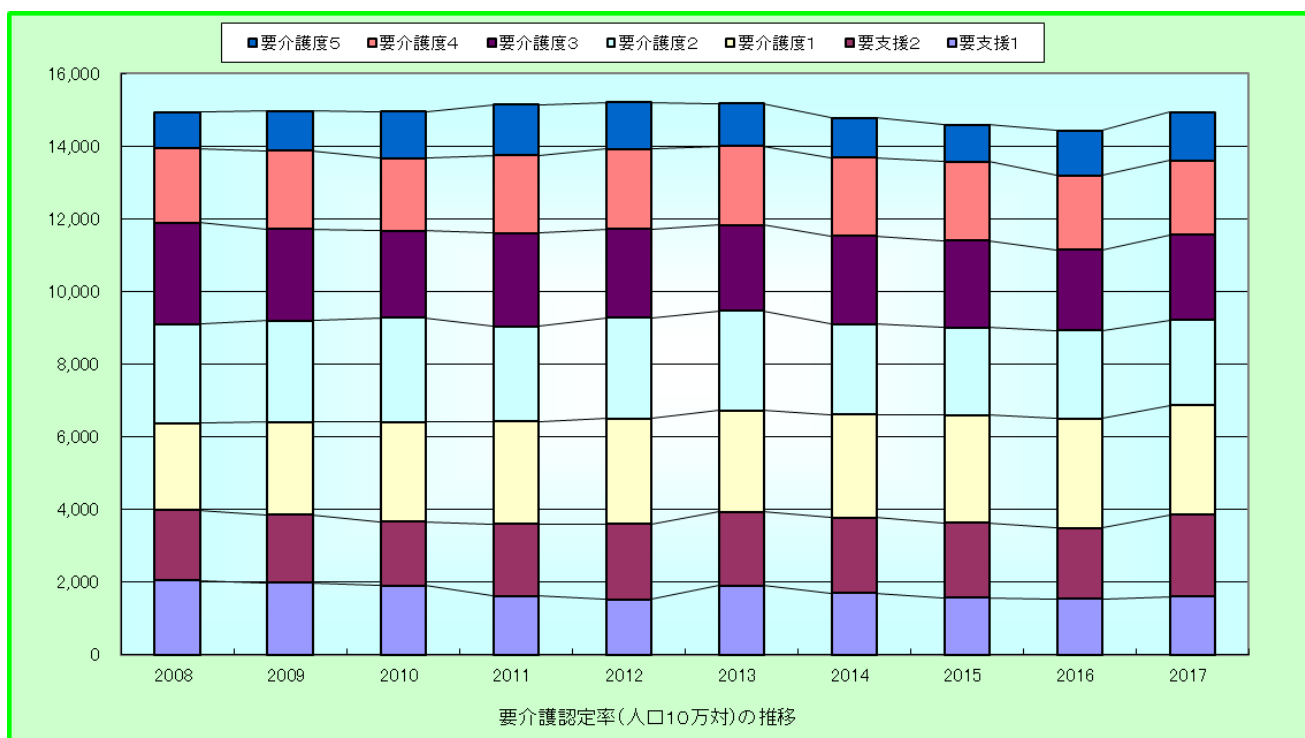
入院及び入院外にかかる疾病別医療費（歯科を除く）を見ると、平成25年度は高血圧症の医療費が1位であったが、平成26年度からは慢性腎不全の医療費が1位を占めている。また、糖尿病や脳梗塞、脂質異常症などを含め、生活習慣病の関連する疾病が上位を占めており、生活習慣病予防の対策が重要と考えられる。

【疾病別医療費（単位：円）】

位	25年度		26年度		27年度		28年度	
	疾病名	医療費	疾病名	医療費	疾病名	医療費	疾病名	医療費
1位	高血圧症	519,057,560	慢性腎不全 (透析有)	518,821,260	慢性腎不全 (透析有)	519,018,530	慢性腎不全 (透析有)	497,387,820
2位	慢性腎不全 (透析有)	511,403,060	高血圧症	483,012,290	高血圧症	456,267,000	高血圧症	417,576,320
3位	統合失調症	426,429,240	統合失調症	438,660,730	糖尿病	428,442,650	糖尿病	410,300,940
4位	糖尿病	409,038,180	糖尿病	430,618,200	統合失調症	424,214,940	統合失調症	397,216,670
5位	関節疾患	237,267,610	関節疾患	219,001,130	関節疾患	201,596,390	関節疾患	184,883,990
6位	脂質異常症	179,780,920	脳梗塞	172,361,270	C型肝炎	182,580,590	うつ病	179,603,620
7位	脳梗塞	178,220,520	脂質異常症	169,707,110	うつ病	174,047,120	C型肝炎	173,067,650
8位	狭心症	158,175,060	うつ病	154,450,710	脂質異常症	172,674,800	脂質異常症	172,036,300
9位	うつ病	148,311,680	骨折	145,559,370	大腸がん	157,253,820	大腸がん	156,356,840
10位	大腸がん	144,446,390	狭心症	138,634,680	脳梗塞	139,163,560	不整脈	132,742,940

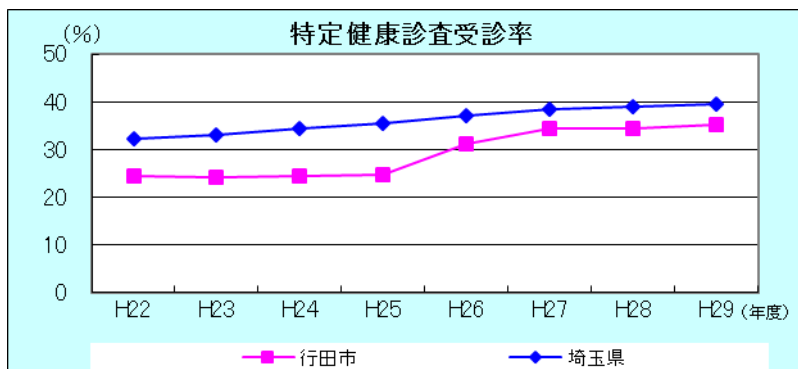
資料：KDBシステム（医療費分析（1））細小分類（各年度累計）

一方で、行田市の要介護認定率は、平成25年度をピークに減少傾向であったが、平成29年度は再び増加となった。



参考：埼玉県の健康指標総合ソフト（平成30年度）

また、特定健診の受診率は年々増加傾向であり、市民の健康意識の向上によるものと考えられる。



資料：埼玉県の健康指標総合ソフト（平成30年度）

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 受講意欲の継続

講座を一定以上受講すると、健康知識を得た「健康づくりマイスター」「健康づくりプロフェッサー」として認定することで、継続的な参加につなげている。

また、欠席者には電話連絡をしたり、参加者が声を掛け合いながら、共に学びあう姿勢となるよう、仲間づくりを推進している。

(イ) 修了後も継続できる講座・市民の組織を育成

市民けんこう大学院の修了者には、市民から市民に伝える「熱中症おたすけ隊」を

案内し、地域に普及啓発する活動への参加を促している。

生涯を通して付き合える仲間づくり、講座修了後も参加できる地域活動へと結びつけることができるよう意識して計画立案をした結果、実際に、地域のサークルへの参加や継続的な運動施設の利用、参加者が連絡を取り合い次の活動に繋げる等、継続的な健康づくりを行っている。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 効果が見えにくい

事業の効果としては、医療費が抑制できているか等で評価をすることが求められるが、事業の予防効果を見るためには長期的な判断が求められる。必要に応じて個別健康相談等を御案内し、今後の生活習慣の改善につながるよう提案している。

(イ) 参加人数の低迷

近年申込者が減少している傾向にある。本事業は過去の参加者は対象外となっており、新規参加者のみ対象の講座となっているため、今後は参加者を制限せずに受講できるよう、また、興味のある市民が気軽に参加ができるように実施内容を見直す予定である。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.40歳	43位	20.60歳	16位
H28	17.24歳	46位	20.58歳	15位
H27	17.12歳	37位	20.42歳	14位