

## 健康長寿に係るイチオシ事業 東松山市 ～コバトン健康マイレージ～

### (1) 事業概要

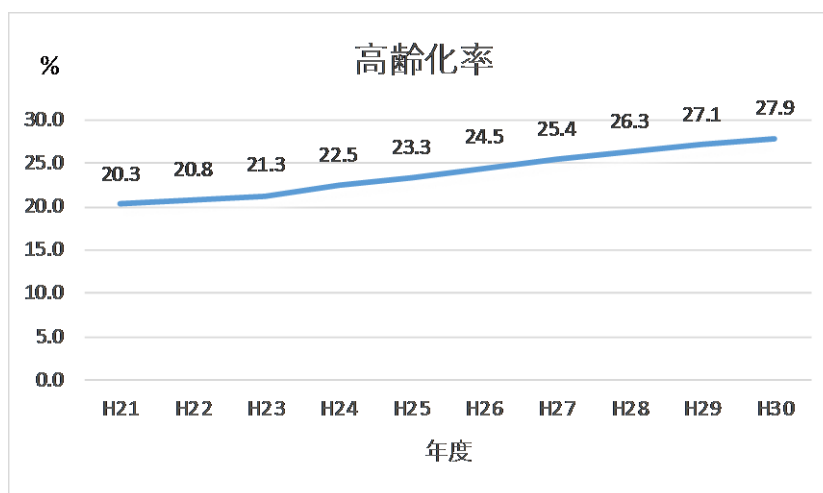
近年、医学の進歩や公衆衛生の向上により平均寿命が延びる一方で、食生活の欧米化や運動不足等により生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症など、介護を必要とする方が増えています。国においては「健康日本21」、埼玉県では「埼玉県健康長寿計画」が策定され、当市では「ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、計画に沿って健康づくりに取り組んできました。

東松山市は国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっています。このことから、ウォーキングによる健康づくりとして、平成24年度から、生活習慣病の改善と、健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」「プラス1000歩運動」を推進してきました。「毎日1万歩運動」の効果検証を経て、平成29年度から開始された埼玉県コバトン健康マイレージとコラボしながら、参加者募集や記録提出の簡素化を図りつつ事業を継続しています。

### (2) 契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

当市における平成30年度の65歳以上の高齢化率は27.9%で、増加傾向にあります。また、将来推計の令和7年には高齢化率31.1%と推計されていることから、今後ますます高齢化が進展することが予想されます。



#### (イ) 既存のウォーキング環境

東松山市では、歩く人たちの中心施設としての機能をもつ「東松山市ウォーキングセンター」があり、市内7つのウォーキングコース「ふるさと自然のみち」を活用したウォーキングイベント「ふるさと自然のみちウォーク」等を実施しています。また、

## 様式 1

市内 7 か所にある市民活動センターでは「月例市民ウォーキング」を毎月 1 回実施し、ウォーキングによる健康づくりを推進しています。

### (3) 内容

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ事業
事業開始	平成 29 年度
事業概要	ウォーキングによる健康づくり
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	毎日 1 万歩 プラス 1000 歩

	令和元年度	【参考】平成 30 年度
予 算	279 万円 ・ 記念品 50 万円 ・ 歩数計 99 万円 ・ 郵便料 20 万円 ・ 負担金 110 万円	302 万円 ・ 記念品 60 万円 ・ 歩数計 148 万円 ・ 郵便料 10 万円 ・ 負担金 84 万円
参加人数	2,396 人 (前年度からの継続参加者 2,214 人を含む 継続割合 92.4%) 毎日 1 万歩運動と兼ねての参加者 55 人	2,234 人 (平成 29 年度からの継続参加者含む) 毎日 1 万歩運動と兼ねての参加者 81 人
期 間	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月	平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月
実施体制	保健センター、市民活動センター 市役所、市民体育館等	保健センター、市民活動センター 市役所、市民体育館等

#### (ア) 参加者の募集（平成 31 年 4 月～）

広報紙、ホームページ、チラシ、横断幕等で周知を図り参加者の募集を行いました。また、集団健診の待ち時間を利用し、事業の概要を説明するとともに、参加勧奨を行いました。

「毎日 1 万歩運動」については 5 月～6 月に募集し、健康マイレージと兼ねて参加できるメリットについて周知しました。

#### (イ) 「毎日 1 万歩」と兼ねての参加者の体力測定（令和元年 7 月 7 日・12 月 15 日）

参加者には、大東文化大学スポーツ・健康科学部琉子教授の指導のもと、運動前と運動後で体力測定（身長、体組成計、握力、足関節底屈筋力、股関節外転筋力、股関節内転筋力、脚伸展筋力、足把持筋力、10m 歩行速度、長座体前屈、開眼片足立ち、ファンクショナル・リーチ）を行いました。測定項目は琉子教授の助言指導をいただき、参加者へ運動についての講義、さらにはデータの分析等の方でご協力いただきました。

なお、体力測定実施時には、毎日 1 万歩運動の主担当課であるスポーツ課と、健

## 様式 1

康推進課（健康マイレージ担当課）、高齢介護課（スマイルウォーキング、ハッピー体操担当課）が連携して行っています。

### (ウ) ウォーキングと歩数送信（年度内随時）

参加者には各自のペースで自由にウォーキングを実施し、適宜歩数を送信してもらいました。送信については、市内7か所の市民活動センター、市役所、市民体育館、商業施設（ピオニーウォーク東松山）、セイムス高坂店、ドコモショップの計12か所に設置されているリーダーから送信可能であることを案内しました。



### (エ) 参加者へのフィードバック（通年、体力測定については令和元年12月）

参加者の歩数データについては、個人の歩数、活動量、しっかり歩数※が、週、月、3か月、半年、1年単位でグラフ化され、ランキング等の情報と併せてフィードバックされています。

「毎日1万歩」参加者については、上記に加えて12月の体力測定時に参加前後の各測定項目のデータが提供され、数値に基づいた各人の体力の変化がフィードバックされています。12月の体力測定時にはアンケートを実施し、運動前後の体調や意識の変化等について記入していただくとともに、家庭でできるやさしいトレーニング等についての情報提供を行いました。

※毎分60歩以上の速さで連続して10分以上歩く時の歩数。脂肪を効果的に燃焼することができる有酸素運動の目安

## (4) 事業効果

東松山市では平成24年度～26年度に健康長寿の取り組みとして「毎日1万歩運動」と「プラス1000歩運動」を実施しました。その効果については、平成26年度の分析評価により、日常的にウォーキングをすることで下肢筋力や歩行速度の改善、中性脂肪やHDLコレステロールなどの血液検査結果の改善が報告されています。このことを受けて、平成27年度以降についてもウォーキングによる健康づくりの取り組みを継続しています。

効果については平成26年度の結果を報告します。

## 様式 1

### (ア) 健康増進の効果

日常的に運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられます。

対象者数	59人	
実施時期	実施前	実施後
中性脂肪	147.6 mg/dl	114.5 mg/dl
HDLコレステロール	61.1 mg/dl	68.3 mg/dl

### (イ) 医療費の削減効果

平成26年度の分析評価で、毎日1万歩運動を継続することで、参加者1人あたりの医療費を1年間で23,846円抑制できることが明らかになりました。

上記については、平成26年9月20日に第69回日本体力医学会大会において琉子教授により発表され、本年3月31日には「6カ月間の毎日1万歩運動が体力、血液性状および医療費に及ぼす影響」と題して「体育研究 第53号」に掲載されました。また、埼玉県ホームページで「健康長寿埼玉プロジェクトの成果」として公表されています。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) 参加者のペースを重視したこと

参加者に一律にノルマを課さずに行うことで、個人のペースで気軽に参加できることから、参加者の増加がみられました。

### (イ) 学識経験者の知見を活用したこと

体力測定の実施に当たっては、大東文化大学琉子教授の助言、指導を受け実施しました。有識者からの確かなアドバイスをいただくことで、効率的な評価方法や参加者への明確で説得力のある説明が可能となりました。

### (ウ) インセンティブを導入したこと

参加者は歩数を送信することで自動的にポイントが付与され、貯まったポイントに応じて抽選で県特産品や市の地域通貨券等が贈呈されます。ポイント貯める、抽選で当選する等、参加者が楽しみながら健康づくりができる仕組みであり、参加者の増加につながったと考えられます。

### (エ) ウォーキングイベントを開催したこと

「ウォーキング事業」に関心を持ってもらう市民を増やすため、東松山市ウォーキングセンターで実施している「ふるさと自然のみちウォーク」、「花・歴史ウォーク」、の実施日を一部土曜日や日曜日に開催しております。

また、埼玉県内のウォーキング大会、県内の名所を見て歩き、いつもと違った空間を楽しみながら歩く「埼玉みてあるき」では、埼玉県マーチングリーグに加盟している6つのウォーキング大会に参加するなど、参加しやすい環境を整えるとともに、日本スリーデーマーチ参加に向けた「快適ウォーキング教室」や「ステップアップウォーキング講座」を開催しました。

## 様式 1

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 参加者数の伸び悩み、参加者の歩数の低迷

参加者数自体は、2,396人（令和元年10月末）と多い状況ですが、増加のペースが緩やかになってきています。また、参加者の中で実際にウォーキングを実施している人が少ない傾向があります。次年度以降については、歩数送信が滞りがちな参加者にメールやハガキでウォーキングを促し、全体の歩数増加を目指します。

#### (イ) 医療費抑制効果についての検証

平成26年度の検証では参加者の医療費抑制効果が明らかになりましたが、その後5年が経過し、効果について再度検証する時期にきています。健康マイレージ参加者群と非参加者群の医療費の伸びについて、次年度以降に比較し検証を行う方向で検討します。

### (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.62歳	32位	20.31歳	37位
H28	17.37歳	37位	20.23歳	36位