

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 蕨市

### “ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト ～健康長寿サポーターとの連携による健康づくり事業～

#### (1) 取組の概要

蕨市は東京都心から約20Km圏内に位置し、市域面積は5.1km<sup>2</sup>と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成30年3月に「第2次わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

平成27年度より健康長寿埼玉モデルとして実施した「“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト」は、平成29年度で終了した。

このプロジェクトの実施については、埼玉りそな銀行と協働し、蕨支店内に、市民の方々が気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」（以下ステーションと記載）を設置し、健康づくりに貢献した。

平成30年度は、「地域で健康づくりを支える仕組みづくり」の一環として、健康長寿埼玉モデルの参加者が、サポーターとしてステーションの運営に参加し、サポーター活動の中心として展開した。現在も、ステーションにコバトン健康マイレージのデータを取り込むタブレットを設置し、市民の健康づくりの場所として活用されている。

令和元年度は、コバトン健康マイレージと連携し、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりを基本として、多くの市民に気軽に健康づくりに参加してもらえるよう、イベントを開催し、参加者を増やしている。

健康づくりへのインセンティブとして、参加者に歩数に応じたポイントを付与するコバトン健康マイレージ事業と連携し、より多くの市民が健康づくりに関心を持ち、無理せず楽しく取り組める「健康長寿蕨市モデル事業」（以下蕨市モデル事業）として推進し、「健康密度も日本一のまち」を目指している。

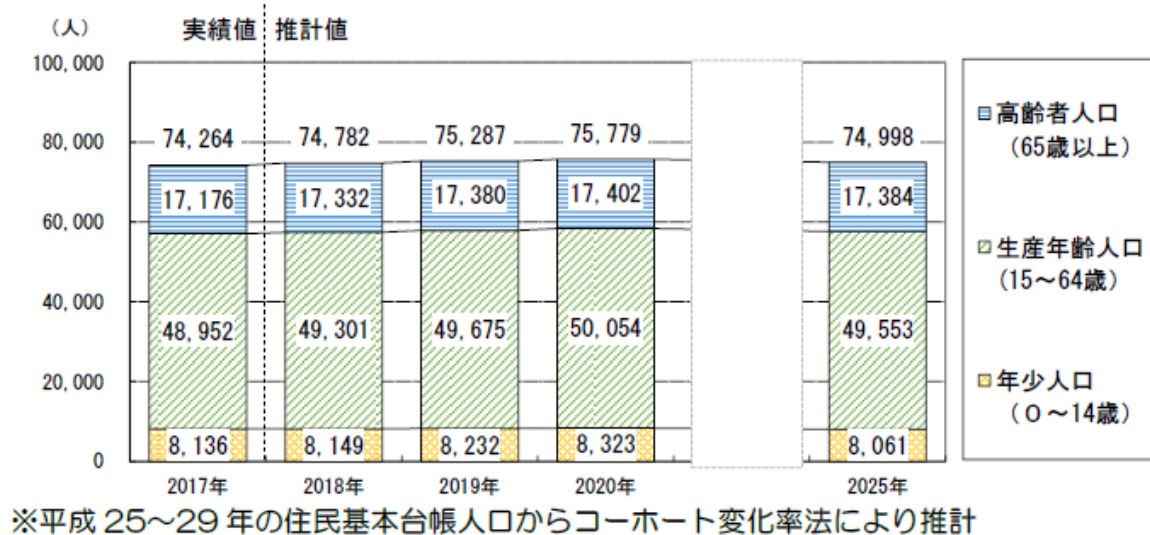
## (2) 取組の契機

### (ア) 高齢化率の上昇

当市の65歳以上の人口増加は平成8年から28年の20年間で約2倍となっており、総人口に占める割合は22.9%（平成28年）で、平成32年度には25.3%になることが予想されている。

このことより、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数」と「中強度の活動時間」を組み合わせ、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用したウォーキングと筋力トレーニングを実施し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現していくこととした。

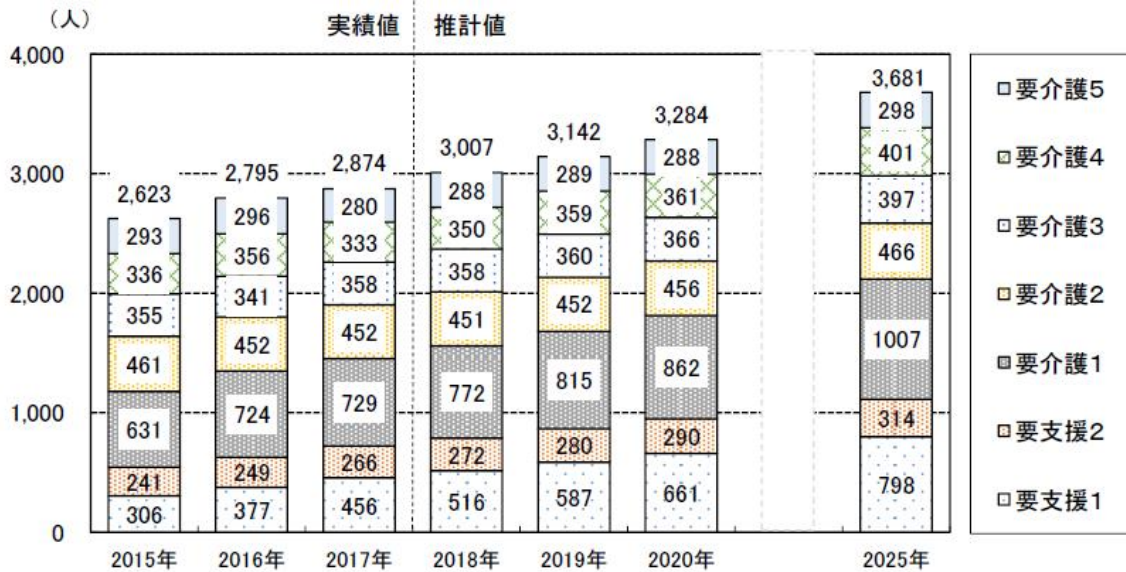
図1 人口の将来見込み



**(イ)介護保険被認定者数と介護給付費(表1)**

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
	3月末	3月末	3月末
要介護認定者数	2,804人	2,887人	2,920人
介護給付費	4,252,342,173円	4,252,502,022円	4,375,209,064円

**図2 要支援・要介護認定者数の推移**



資料：見える化システム

**(ウ)ウォーキング環境**

市内にはジョギングやウォーキングができる施設が4箇所ある。特に蕨市民公園のウォーキングコースは、多くの市民に活用されている。また、市民体育館には全天候型のウォーキング・ランニングコースがあり、雨や夜間でもウォーキングやランニングを楽しむことができるようになっており、毎日多くの市民がウォーキングを楽しんでいる。

### (3) 取組の内容 (表2)

事業名	“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト
事業開始	平成27年度

	令和元年度	平成30年度
予算	226.0万円 負担金(健康マイレージ) 71.4万円 委託料 62.0万円 会場借用料 6.6万円 消耗品費等 86.0万円	445.9万円 負担金(健康マイレージ) 54.9万円 委託料 258.0万円 会場借用料 6.5万円 講師謝礼消耗品費等 126.5万円
参加人数	プロジェクト参加者573人(R1.11.30現在)(コバトン健康マイレージ320人・イベント参加者253人) 前年度からのコバトン健康マイレージ継続参加者144人(45%)	モニター269人(H30.12.10現在)(活動量計176人・スマートフォン93人) 前年度からの継続参加者132人(活動量計での参加)(75%)
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

#### ①事業対象者の募集(平成31年4月～令和2年3月)

##### コバトン健康マイレージ事業の実施

埼玉りそな銀行蔵支店内等市内8か所にコバトン健康マイレージの歩数取り込み機のタブレットを設置し、より多くの市民の方に利用してもらうこととした。

令和元年度11月現在では、利用は約320名でした。

新規参加者の募集にあたり、この取組の意義、事業の効果等についてホームページ・広報に掲載したほか、健康づくりに関係のある団体や公民館等で活動している団体、健康まつり開催時やウォーキングイベント時にチラシの配布を行い、周知を図り参加者募った。【資料1】



## ②幅広い年齢層の参加者の増加のためのウォーキングイベントの開催

幅広い年齢層の参加者を増やしていくために「蕨市ウォーキングイベント in 蕨市民公園」や「親子でウォーキング」のイベントを開催し、253名が参加した。

この取り組みの基となる「メッツ健康法（8,000歩 そのうち中強度運動20分）」の普及や健康づくりの楽しさを実感してもらい、健康への意識を高めた。

### ②-1【ウォーキングイベントの開催】【資料2】

様々な年齢層の方、102名の参加があった。

蕨市ウォーキングイベント in 蕨市民公園

〜1日8000歩のウォーキングと20分間の速歩き〜

無料!

ほくも行くかも!

令和元年 11月16日(土)

開催場所 埼玉県蕨市民公園 芝生広場

開催時間 AM9:30～AM11:30 (AM9:15より受付開始)

参加費 芝生広場 住所:蕨市蕨3-19 (E駐車場)

参加費 50円 小児減半

参加者 親子連立者 任意者 (任意者でもおひとりでも参加OK) 小学生以下の参加は大人と一緒に参加を要します。

参加費 無料

申込 電話にて蕨市センターまで事前申込用紙 (後着順)

申込先 蕨市健康センター Tel:048-431-5590 蕨市健康センターの受付は2020年10月1日(木)AM10:00～PM5:15

参加者 蕨市市民 市民専用です。

参加費 蕨市市民専用 (応募もOK) でお申し込みください。

蕨市民公園

芝生広場

アスレチック広場

バーベキュー広場

駐車場



## ②-2 【親子でウォーキングイベントの開催】 【資料3】

親子を対象にウォーキング等を行い、151名が参加した。



## ③プロジェクト参加者への支援（平成31年4月～令和2年3月）

### ◎継続的支援の体制

#### 各種健康づくり講座等の開催

プロジェクト参加者対象にヨガやウォーキングの講座等を開催し、参加者のモチベーションを上げ、継続しやすいよう工夫し実施している。令和元年度は3月末までに、1回実施する予定。

### ◎市内5地区のウォーキングマップの作製

楽しく1日に中強度の活動を20分・歩数8,000歩を目安に活動してもらう工夫として、楽しみながらのウォーキングができる持ち歩き可能なサイズの「わらびウォーキングマップ」を作成した。地区ごとのチェックポイントやおすすめスポットを掲載し、歩く楽しさを増加させるよう工夫した。

#### わらびウォーキングマップ



藤市保健センター

藤市では、平成25年に「わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康をアップして、健康寿命を日本一伸ばそう」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいます。

そのひとつに、平成27年度から「わらび健康アップ計画実施報告」の中に「ウォーキングと体力アップで、健康寿命を日本一プロデュース」の取組の場について掲載し全戸配布しております。この情報誌には『歩きたくなる！ウォーキングマップ 目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分！』を掲載しています。今回はこのマップを転写し「わらびウォーキングマップ」として各地区の一斉のウォーキングマップを作成しました。ぜひご利用ください。

「アビーズと一緒に藤市をウォーキングしよう。」

目指せ！8,000歩  
中強度の歩き20分！！



#### ④市独自の抽選の実施

##### ◎コバトン健康マイレージ参加者への市独自の抽選

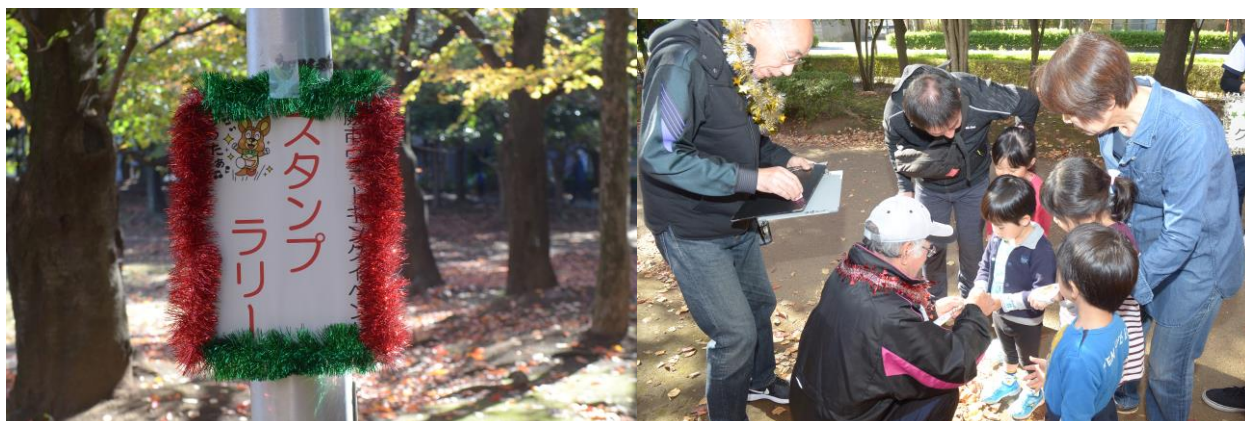
平成30年度から、コバトン健康マイレージ参加者の中から抽選で記念品を贈呈している。わらび健康まつりの式典にて、蕨市長より記念品の贈呈が行われた。



#### ⑤健康アップサポーターの養成とその活用

プロジェクトの開始前に、わらび健康アップサポーターを養成し、多くのサポーターが登録されている。これまでも健康づくりの伝道師として、プロジェクトで学んだことを健康づくりのアドバイスをする側として、運動教室での指導補助に携わってもらっていたが、今年度は、さらにイベント実施時にスタッフとして関わり、積極的に活動してもらった。

また、埼玉県のスーパージョイ健康長寿サポーター認定を受けたサポーターの方にも、健康づくりのアドバイスも実施してもらっている。







## ⑧事業評価

蕨市健康づくり推進会議・市内検討会議で取り組み結果とその成果を検討し、事業の評価としている。

## ⑨市民・市内への取組結果の公表

蕨市健康づくり推進会議・市内検討会議で取り組み結果とその成果を公表し、市のホームページに掲載している。

## ⑩フォローアップ事業の実施

プロジェクトに参加している方々に対して、ヨガやウォーキングの講座等を開催し、自宅でできる筋トレ等の指導を実施する予定である。

# (4) 事業効果

## ① 官民連携の事業

昨年度までの埼玉りそな銀行蕨支店との協賛による官民連携型の健康づくりの拠点構築が定着されたことにより、今年度も支店内に歩数取り込み機のタブレットを設置し、市民に活用されている。さらに今年度は、市内のセブンイレブンとも連携し、タブレットを設置し、24時間体制の活用場所が広がり、若い年齢層の参加が期待できる。

## ②一押し成果

本市では健康長寿埼玉モデル事業の終了後、「蕨市モデル事業」として新たに事業を開始した。3年間の健康長寿埼玉モデルにおける最終実績評価としては、医療費の抑制効果が示唆されているが、これには、官民の連携でステーションが多くの方に利用され、新たなコミュニティの場ができたことが一因と考える。また、今年度はさらに、地域で健康づくりを支える仕組みの一環として、健康長寿サポーターが主体的にイベントの運営に携わることで、地域と密着した事業となったと考える。参加している住民同士のコミュニケーションは、参加者の健康意識の向上に繋がっている。

## ③自治体にとっての効果

県モデル事業の3年間での事業実施後のアンケート調査の結果からは、外出意識や歩行強度等の運動習慣に通ずる意識向上が確認された。本事業を通じて、健康行動変容の動機付け要因へアプローチできたことが示唆されている。健康づくりは、継続することが不可欠であるが、その継続をサポートする場として、コバトン健康マイレージのタブレットを各地域の公民館等に置いたことで、地域の方が公民館を毎月訪れるようになったなど、さらに地域力が上がってきている。

継続要因としても、健康づくりの基準を明確にした、無理のない「メッツ健康法」が一定の評価を受けたと考えられる。青柳氏によれば、継続阻害要因や継続要因について見極めることが、将来の医療費抑制に繋がると考えられ、地域のコミュニケーションを有効に活用することが大切だと述べている。

## (5) 創意工夫した点

### ①生活習慣病予防または介護予防に寄与できたこと

特定保健指導対象者や過去の介護保険の二次予防事業該当者に参加を促すことで生活習慣病予防または介護予防に寄与できていると考える。

### ②取り組みやすい仕組み

参加者に各自取り組んでもらうことを中心に考え、忙しい方もスマートフォンで負担なく参加しやすく、継続しやすい。

### ③健康長寿サポーターの活用

健康長寿サポーターやスタッフによる励ましや声かけを行なえる、地域で健康づくりを支える仕組みとしたことが、継続への大きな効果となったと考える。

### ④学識経験者の知見の活用

この健康づくりの取組の科学的根拠としては、東京都健康長寿研究所 青柳幸利氏の15年間の研究によるものであり、その実績の成果を基にして蕨版として3年間実施したことで、明瞭な効果判定ができたと考える。

### ⑤健康長寿サポーターとのコラボ

平成25年度から養成した健康長寿サポーターは、令和元年度12月現在で715人となっている。

この講座を受講した母子愛育会・食生活改善推進員の方々もモニターとなり、健康づくりの啓発活動にも、尽力いただいている。また、スーパー健康長寿サポーターの認定を取り、健康長寿サポーターの指導や講座の講師となって活躍してもらっている。

## (6) 課題、今後の取組

平成27年度より開始された健康長寿埼玉モデル事業も終了したが、新たに昨年度から「健康長寿蕨市モデル事業」として、青柳幸利氏の指導のもと、健康づくりのための望ましい生活習慣・身体活動の普及を市民に定着させ『8,000歩・中強度20分』を目標に、生活習慣を改善し、病気の予防を図っていくことを実施してきた。

市民の健康づくりのモチベーションを上げるため作られた“わらび健康アップステーション”が地域に広がり、コミュニティづくりも定着し、地域で健康づくりを支える仕組みの一環が達成できたと考える。

今年度は家族や若い年齢層へアプローチし、ウォーキング中心に健康づくりに取り組んだが、作り上げたコミュニティを基盤としての支援体制が、継続していく意欲を上げていると感じる。さらに、コバトン健康マイレージの実施方法が、スマホ世代の参加者年齢層の引き下げが達成できたと考える。今後、健康寿命の延伸、医療費の抑制を実現していくためには、さらに官民の連携やコミュニティの力を活用し“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”として継続していきたいと考えている。

また、介護保険室が介護予防として取り組んでいる事業や保健センターで取り組んでいる生活習慣病予防と医療保険課での保健事業との連携強化を図り、新たな形での健康づくり事業として発展させていく必要があると考える。

## (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.22	49	20.65	13
H28	17.06	51	20.29	30