

健康長寿に係るイチオシ事業

八潮市

～「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」～

(1) 取組の概要

市民が気軽にできる健康づくりとして、平成30年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」を開始した。これは、歩数計やスマートフォンアプリによって計測された歩数等に応じてポイントが付与され、付与されたポイント数に応じて抽選で賞品が当たる事業であり、平成30年度は687人の申し込みがあった。

令和元年度は、市民の更なる参加促進を図るため、「埼玉県コバトン健康マイレージ」を拡充させ、事業名を「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」に改めて、埼玉県のポイントに加え、八潮市独自のポイント（こまちゃんポイント）を設定した。これは、市が実施する検診や講座・イベント等に参加することでポイントが付与され、一定のポイントに達した参加者に対し抽選を行い、市の特産品が当たる市独自の仕組みである。

この新たな仕組みを導入したことで、一層の事業周知を図るとともに、事業参加者に対しては、モチベーション維持と意識啓発のため、手紙などで健康づくり情報の提供を行った。

また、体力づくり講座等を開催し、積極的に健康づくりに取り組める機会を提供した。

(2) 取組の契機

(ア) 健康寿命を延ばす

八潮市は、国保特定健診等の結果から、生活習慣病予備軍が多く、健康寿命は県平均よりも短い傾向にある。そのため、市民が自身の健康を振り返り、自らの意思で生活習慣を改善しようとする意識改革を期待し、平成27年度から平成29年度に健康長寿埼玉モデル事業「やしお毎日1万歩運動」を実施した。その結果、参加者の健康意識の向上など、一定の成果がみられた。

そこで、平成30年度はその成果を途切れさせることなく、「やしお毎日1万歩運動」で得られたノウハウを活用できる「埼玉県コバトン健康マイレージ」へと展開した。

さらに、令和元年度は、「埼玉県コバトン健康マイレージ」を拡充させ、八潮市独自のポイント（こまちゃんポイント）を導入することで、ウォーキングだけではなく、様々な面から健康づくりに取り組むきっかけを提供し、健康寿命延伸につながることを期待した。

(イ) 参加者の拡大及び若い世代へのアプローチ

健康寿命延伸のためには、若い世代や健康無関心層を含めた幅広い年代の参加が求められる。「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」は、年齢と住所以外の参加条件はなく、いつでも気軽に取り組めるものであり、また、県のポイントと市のポイントを貯めて、ダブルで賞品が当たる楽しみがあることから、参加者の更なる拡大や若い世代へのアプローチが期待できると考えられた。

(ウ) 市が実施する検診や講座・イベントへの参加者拡大

本市は検診受診率が低く、講座やイベントの参加者は固定している状況である。そのため、ウォーキングだけではなく、検診を受けたり講座に参加するなど、健康に関する意識を高めて行動することがポイント付与につながる仕組みを取り入れることで、検診受診率の向上や、講座等の参加者拡大につなげたいと考えた。

(エ) 県が構築したシステムを活用

市の独自ポイントの管理は、埼玉県が構築した県内共通のシステムを活用することができたため、市が独自で管理することに比べ、事務処理負担の軽減が図られることも取組の契機となった。

(3) 内容

事業名	八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ
事業開始	令和元年度 (埼玉県コバトン健康マイレージは平成30年度)
事業概要	市の検診や講座、イベントへの参加等によりこまちゃんポイントが付与され、付与されたこまちゃんポイント数が一定以上となった参加者を対象に抽選を行う。抽選により当選する賞品は市内特産品や農産物を活用する。

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	1,469千円 ・需用費 808千円 (消耗品費、印刷製本費) ・役務費 164千円 (通信運搬費) ・負担金 497千円 (埼玉県健康マイレージ事業負担金)	1,752千円 ・需用費 1095千円 (消耗品費、印刷製本費) ・役務費 327千円 (通信運搬費) ・負担金 330千円 (埼玉県健康マイレージ事業負担金)
参加人数 (申込者数)	1000人予定 令和元年12月20日現在 ・申込者934人	687人
継続率	R1年度継続者数 678人…① H30参加者数 687人…② ①/②≒98.7%	—
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年7月～平成31年3月
実施体制	健康福祉部 健康増進課職員 健康福祉部 国保年金課職員 タブレット端末設置施設の職員	健康福祉部 健康増進課職員 健康福祉部 国保年金課職員 タブレット端末設置施設の職員

(ア) 市民への参加促進（随時）

市民へ事業参加を促すため、積極的な事業周知を図った。

時期	取組の内容
令和元年6月	・市の広報、ホームページ、840メールにて周知開始。 ・市内公共機関へチラシ・ポスターの設置。 ・健康長寿サポーター宛に送付するこまちゃん通信に、市で作成したオリジナルチラシを同封し郵送した（557通）。
令和元年7月	・平成30年7月開始の「埼玉県コバトン健康マイレージ」に、市独自のポイントおよび抽選の仕組みを加えた「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」を開始。
令和元年10月	・ラジオ体操コラボイベント「認知症は予防できる」にてオリジナルチラシの配布。
平成30年11月	・健康スポーツまつりにてオリジナルチラシの配布。
随時	・既存事業での周知活動。

(イ) タブレット端末の設置（通年）

歩数計による参加者向けに、歩数データを埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に送信するため、市内8箇所タブレット端末を設置し、通年対応できる体制を整備した。

	タブレット端末設置施設
設置年度	平成30年度
設置数	市内8箇所
場所	保健センター、市役所、駅前出張所、やしお生涯学習館、ゆまにて、文化スポーツセンター、資料館、八条図書館・公民館
内容	「健康マイレージ」の歩数計送信機能を有するタブレット端末*及び各種講座やイベント案内のチラシ類の設置 *送信者の個人データ（歩数、獲得ポイント、ランキングなど）を閲覧

(ウ) 健康情報の手紙を送付（随時）

事業参加者に対して、モチベーションを高め、途中脱落者を防ぐことを目的に、健康情報や今後のイベント等掲載した手紙を送付した。

時期	送付者数	内容
令和元年6月	628人	①「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」に関する情報提供及び市で実施する各種イベント等のお知らせ ②健診受診状況や健康マイレージ事業に関するアンケート ③健康マイレージのオリジナルチラシ
令和2年1月	800人	①健康情報（インフルエンザ予防、こころの健康講座の案内） ②こまちゃんポイント抽選のお知らせ ③防犯サポーター募集 ④栄養講座レシピと講座のおさらい

(エ) 各種講座の実施（令和元年6月～12月）

日々の健康づくりに役立てるよう、健康マイレージ参加者へ各種講座開催の周知を行った。

講座	日にち	講師	内容	参加者数
体力づくり講座1 筋トレ講座	6月23日（日）	健康福祉村 西沢敬二	筋トレの実技指導	96人
体力づくり講座2 ウォーキング講座	9月17日（火）	健康福祉村 西沢敬二	ウォーキングの実技指導	41人
生活習慣病予防講座	10月20日（日）	八潮整形外科内科 院長 杉山 誠一	「膝の痛み・腰の痛み」の講話と健康長寿サポーター養成講座	127人
体力づくり講座3 栄養講座	12月15日（日）	管理栄養士 秋元有子	栄養に関する試食*と講話	35人

※体力づくり講座3 栄養講座の試食は、食生活改善推進員が調理した。

(4) 取組の効果

(ア) 生活習慣病の予防効果を期待

日常的に「歩く」などの軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、各種講座や健康情報の提供はヘルスリテラシーを身につけ、自ら規則正しい生活や生活習慣病予防に取り組む行動変容につながることを期待される。

「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことで、生活習慣病予防効果を期待する。

(イ) 仲間とともに行うことで、健康づくりのモチベーション維持の効果を期待

健康情報の送付や各種講座の開催では、仲間がいることを実感できるような内容を工夫し、健康づくりの合言葉「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を繰り返し伝えた。講座参加者やタブレット端末利用者からは「手紙が届いたよ」などの声かけをいただき、モチベーション維持の効果につながったと考える。

(ウ) 地方自治体にとっての効果

「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では他の健康づくり事業と同様に60～70歳代の参加者が多いものの、20～40歳代の参加者の割合も全体の2割程度と比較的多い状況である。参加者の拡大及び若い世代の参加促進により、健康づくりの取組が市民に広がることで、健康寿命の延伸及び医療費抑制効果を期待したい。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者の取組を後押しする支援

①参加者が「個人」で取り組める健康づくりの支援

- ・各種講座や健康情報の内容は、参加者が日常的に実践できる内容とした。
- ・「健康マイレージ」は、送信用タブレットやスマホ、PCなどでこれまでの歩数データ等を参加者自身でアクセスでき、個人の取組成果を確認できる仕組みとしている。

②参加者が「仲間とともに」参加していると実感できる支援

- ・健康情報にチームランキングを載せる等「仲間」を意識した情報提供を実施した。
- ・各種講座にて、健康づくりの合言葉を「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を繰り返し伝えた。

(イ) 参加者へのアンケートの実施

「ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では、参加者の情報収集や事業に関する意見を聴取するため、令和元年7月1日から12月24日の期間でアンケートを行った。多くの参加者から提出してもらえるよう、アンケートの提出で市の独自ポイントを付与し、付与するポイント数も高く設定した。その結果、アンケートの提出者は257人であり、アンケートに寄せられた意見を参考に、事業の効果的な実施について検討していきたい。

(ウ) 八潮市商工会との連携

「ハッピーこまちゃん健康マイレージ」の抽選で当たる賞品は、市の特産品である。この特産品を賞品にするにあたり、八潮市商工会に協力していただき、各店舗の方々とパイプをつないでいただいた。通常であれば、同じフィールドで関わりがない分野の方々に、事業へのご理解・ご協力をいただけたことは、健康づくりの輪を広げる一助となった。

(エ) 健康長寿サポーターとのコラボ事業

「生活習慣病予防講座」にて、健康長寿サポーター養成講座を同時開催し、健康長寿サポーターになる機会を設けた。

健康長寿サポーターには、こまちゃん通信と題して、年2回健康情報を送付しており、サポーターを応援できるよう、送付時期や内容を工夫した。

なお、令和元年12月現在、人口92,112人に対しサポーター養成数1,046人であり（人口当たり100人に1人要請した場合の人数に対する割合は113.6%）、スーパー健康長寿サポーターの認定者は3人である。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果の検証

「ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では、事業実施前後のデータを取っていないため、事業に関して数値での効果検証はできないが、県主体で埼玉県立大学協力の下、分析・評価を実施する予定であるため、その結果を事業に反映させていきたい。

(イ) 参加者拡大とモチベーション維持のサポートについて

健康づくりの輪が拡大することで、健康無関心層や若い世代の参加者を獲得できる可能性が広がることから、今後も周知活動に力を入れたい。また、モチベーション維持のサポートを継続し、通知類や各種講座の企画で、健康づくりの意識が深まるようサポートしたい。