様式１

健康長寿に係るイチオシ事業
滑川町

～健康づくり行動宣言の町　滑川町毎日１万歩運動～

(１)取組の概要

滑川町には、文化財の見学や歴史探訪ができる散策ルートが整備され、国営武蔵丘陵森林公園が所在しており、ウオーキングに適した環境が整っている。

この事業は、ウオーキングに適した町内の環境や施設を活用し、参加者に歩数計または歩数計アプリを用いて自主的にウオーキングを行ってもらう事業である。参加者に７月から１２月の６ヶ月間の毎日の歩数を記録してもらい、事業の実施前後に体力測定を実施して、結果を比較することにより、健康への効果を確認する。また、大学と協力して分析することで効果の検証を行う。平成２７年度から３年間の健康長寿埼玉モデル事業を経て、平成３０年度より町独自の同趣旨事業として実施している。

今年度は、日常生活に「ウオーキング（有酸素運動）」「筋力トレーニング」「ストレッチ」をバランスよく取り入れることを目標に、参加者に向けた運動教室、栄養教室を実施した。また、参加者が健康づくりに対する意識を高め、運動教室等に参加し、体力・筋力を上げることで、医療費の負担軽減につなげることを目指した。

中高年齢の参加者にとっては、この事業が生活習慣病の予防の役割を果たすことにより、寝たきりの減少、ひいては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の一つの要因となっていると思われる。

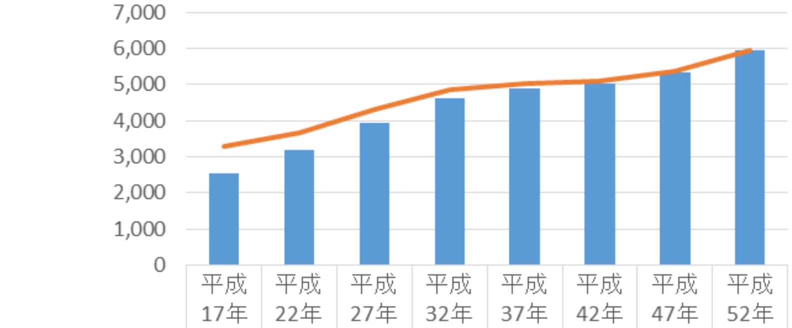
(２)取組の契機

(ア)　高齢化率の上昇

６５歳以上の高齢者の人口は、今後も増加していくと推計される。高齢化率は、県や全国の数値よりは下回るが、高齢化は進展することが予想されている。

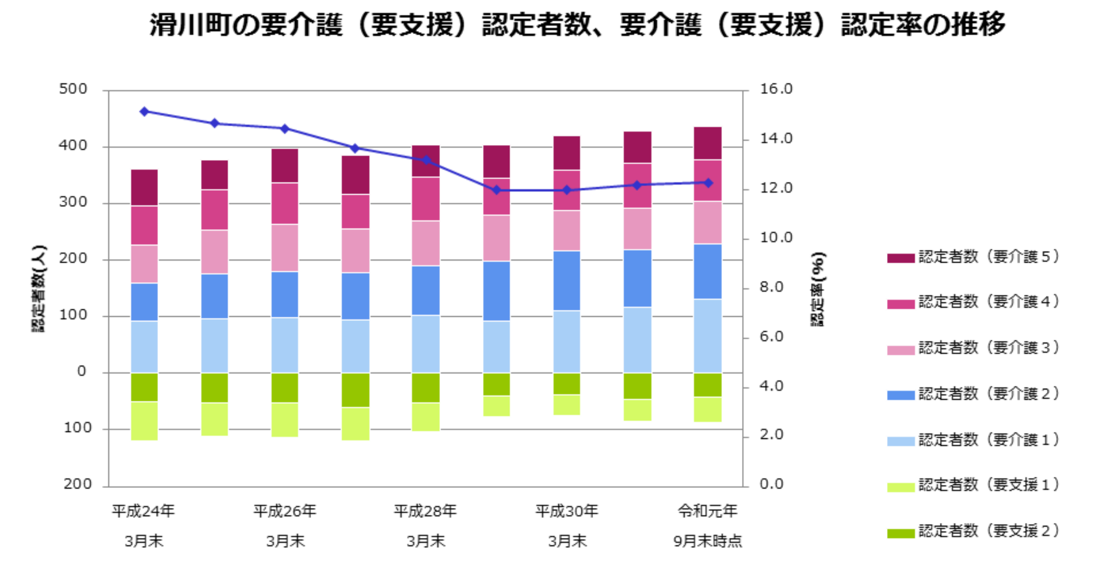
介護人定率は、平成２２年度に前年度より１．３％上昇して１５．６％になり、その後は１４％台で推移した。

滑川町では、このような状況に危機感を強め、健康づくりの取組みに本格的に着手した。



	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
高齢者人口	2,541	3,191	3,929	4,606	4,876	5,016	5,332	5,939
高齢化率	16.5%	18.4%	21.6%	24.3%	25.2%	25.5%	26.8%	29.8%

【表 1】平成 27 年までは国勢調査
平成 32 年以降は「日本の市町村別将来推計人口（平成 25 年 3 月推計）



（出典）平成23年度から平成29年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、平成30年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」、令和元年度：直近の「介護保険事業状況報告（月報）」

【表 2】滑川町の要介護（要支援）認定者数及び認定率の推移

(イ)　健康づくり行動計画の策定を行った

平成２４年６月に「滑川町健康づくり行動宣言」を行い、町内に暮らす人や企業、グループ、地域、行政が一体となって、医療費を抑え、生涯を通じて健康で安心して暮らせる町づくりにまい進することとした。同年１１月には、その活動を具体化した「滑川町健康づくり行動計画」を策定した。平成３０年３月には、１０年間計画である「第３次滑川町健康づくり行動計画」を策定した。「第３次滑川町健康づくり行動計画」では、国や県の示す方針を踏まえこれまで以上に全庁体制で健康づくりを推進し、住民ひとりひとりが健康で生きがいのある豊かな人生を送ることができるよう、「みんなが健康で長寿の町」を理念に健康寿命の延伸を目指している。

(ウ)　ウオーキング環境があった

滑川町には国営武蔵丘陵森林公園が所在しており、自然に触れながら健康づくりを行うことができる施設として、町民に親しまれている。また、町民がより利用しやすいよう、町では年間パスポートの補助制度を実施している。

他に町民がウオーキングを行うことができる散策路等は、公園に隣接した遊歩道、文化財・記念碑・歴史探訪ができる散策ルート、土地改良事業により整備された農道などがある。また、東武東上線森林公園駅から国営武蔵丘陵森林公園まで続く「森林公園緑道」は、町民が普段からウオーキングを安全に行うことが出来る散策路となっている。

さらに、産業振興課、健康づくり課の窓口では、町内のウォーキングルートを記載した「ターナちゃんと行く　ＮＡＭＥＧＡＷＡおでかけマップ」などの資料を配布し

ている。町ホームページでも公開しており、ウオーキングを楽しむ際に参考にしてもえるように情報提供を行っている。

以上のような理由から、元々ウオーキングに親しんでいる町民が多かった。

【図 1】（左）：「ターナちゃんと行くＮＡＭＥＧＡＷＡおでかけマップ」
町内の散策コースが地図で見られるようになっている。

【図 2】（右）：森林公園駅から森林公園まで 2.9km ある散策路。
遊歩道と自転車道が並行している。昭和 51 年開設。

(エ)　運動インフラの不足

町民が大人数で使用できる運動施設は、総合体育館、総合グラウンドの二ヶ所のみである。また、運動が可能な小規模な施設も、コミュニティセンターと文化スポーツセンターのみであり、新たな施設の整備は財政的に困難であった。

(３) 取組の内容

【表 3】

事業名	健康づくり行動宣言の町　滑川町毎日１万歩運動
事業開始	平成２７年度
事業概要	参加者に歩数計または歩数計アプリを使用してもらい、７月～１２月の６ヶ月間「毎日１万歩」を目標に、自主的にウオーキングを行ってもらう。歩数は毎日記録し、事業実施前後に体力測定を実施し、健康への効果を確認する。また、大学と協力して分析することで効果を検証する。

【表 4】

	令和元年度	平成３０年度
予　　算	７０万８千円 ・報償費　　５２万８千円 ・消耗品費（記録シート等）　２万１千円	６１万８千円 ・報償費　　４３万２千円 ・消耗品費（記録シート等）　１万７千円

	・役務費（郵送代） ４万９千円 ・委託料　　　１１万円	・役務費（郵送代） ６万１千円 ・委託料　　　１０万８千円
参加人数	２８人 ・前年度からの継続参加　１５人 ・継続者割合　　　４８％	３１人 ・前年度からの継続参加　２４人 ・継続者割合　　　７７％
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	滑川町健康づくり課（保健センター）、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学	滑川町健康づくり課（保健センター）、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学

(ア)　参加者の募集（令和元年６月）

町内回覧、保健センターホームページへのお知らせの掲載、働き世代である中学生の保護者向け通知の配布、健康づくり推進員への参加および地域住民への周知の依頼、集団健診におけるチラシの配布などを行い、参加者の募集を行った。

(イ)　歩数記録シートの作成（令和元年６月）

折れ線グラフ式で日々の歩行記録ができる記録シートをウオーキング日誌として作成した。折れ線グラフ式にすることで、1ヶ月あたりの自分の歩数記録の上下変動を一目で掴めるようにしている。また、月末には一ヶ月の成果を振り返れるよう、本人コメント欄を設けている。

また、今年度は「ウオーキング（有酸素運動）」「筋力トレーニング」「ストレッチ」をバランスよく行うことを目標とした為、筋力トレーニング、ストレッチおよびその他の運動を実施した際、詳細を記入できる欄を新設した。そして、毎月目標を立て運動を実施してもられるように、月初めの目標の欄および体重を記入できる欄を新設し、より意識的に様々な運動に取り組んでもらえるよう工夫を行った。

(ウ)　必要書類発送（令和元年６月）

申し込みを行った参加者あてに、体力測定・オリエンテーションの通知、令和元年度の事業概要、７月分の記録シートおよび記入例を送付し、毎日の歩数の記録と体力測定への協力をお願いした。

(エ)　事業実施前の体力測定（令和元年７月）

参加者はコミュニティセンターで行われる体力測定に参加し、事業開始時の自分の測定結果を把握してもらった。今年度より参加者の負担軽減の観点から、体力測定の項目を３項目に絞った。体力測定の項目を減らすことで得られた時間で測定結果の解説、ミニ運動教室を行った。また、同時に血圧等の健康チェックを行った。

〇体力測定（握力・長座体前屈・CS-30）　計３項目

(オ)　自主的なウオーキングと記録（令和元年７月～１２月）

１日１万歩歩くことを目標に、各自ウオーキングに取り組む。また、その歩数等の記録を記録シート（ウオーキング日誌）に記入してもらう。

○記録シート（ウオーキング日誌）の項目（提出数２８人）

毎日記入	歩数、筋力トレーニング実施の有無、ストレッチ実施の有無、その他実施した運動、体重（各自で記録）
月１回記入	今月の目標（月初） 本人コメント、月末時点の体重、合計歩数、平均歩数（月末）

(カ)　記録の提出（令和元年８月～令和２年１月）

毎月の記録シート（ウオーキング日誌）は、翌月の１５日までに各自保健センターまで提出してもらう。また、毎月行われる運動教室等の際に提出すること、郵送やFAX で提出することも可とした。

(キ)　参加者対象の運動教室および栄養教室（令和元年８月～１２月）

参加者を対象に、運動教室および栄養講座を実施した。定期的に実施することで、参加者の継続支援、モチベーションアップにつなげた。また、実施した運動などについて資料を作成し、家庭で簡単に実践できる環境を整えた。欠席者についても作成した資料を送付し、参加者と同程度の運動に取り組めるよう工夫した。

○内容（実施テーマ）

運動教室：有酸素運動（ウォーキング）、筋力運動（筋トレ）、
　　　　　柔軟運動（ストレッチ）、バランス運動（体幹トレーニング）

栄養教室：サルコペニア予防と献立作り（食材選び）の評価と指導

【図 3】（左）：運動教室（筋力運動）　【図 4】（右）：栄養教室

(ク)　事業実施後の体力測定（令和２年１月）

事業実施前の体力測定同様に体力測定を実施する。

○体力測定（握力・長座体前屈・CS-30）　計３項目

(ケ)　記録の集計（令和元年８月～令和２年１月）

提出された記録シート（ウオーキング日誌）をもとに、事務局は個人ごとの歩数などの集計を行う。また、体力測定のデータをまとめる。

(コ)　記録の分析（令和２年２月）

記録を集計し、集計結果については、武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果把握を行う。

(サ)　参加者へのフィードバック（令和２年３月）

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団の運動健康指導士、武蔵丘短期大学教授を招き、報告会において一年間の総評を行ってもらう。また、分析結果を参加者へ配布する。

(４)取組の効果

生活習慣病の予防効果

これまでの取組では、筋力が向上した結果が出ている。今年度については検証中であるが、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。

(５)創意工夫した点

(ア)　事業の一部見直しを行ったこと

補助事業としての期間が終了し、参加者が減少する中で、継続者および新規参加者獲得のため、参加しやすさを基準に事業の一部見直しを行った。

(イ)　目標を地域貢献にしたこと

個人的な景品でなく、地域全員で地域のために貢献することを目標とすることで、かえって参加意識が高まった。

(ウ)　民間企業及び学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たり、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団および武蔵丘短期大学に助言や講師派遣等のサポートを受けた。効率的な評価方法や具体的な分析手法について的確なアドバイスをいただいた。

(エ)　健康長寿サポーターの養成

「滑川町毎日１万歩運動」をはじめ、町の健康づくり事業に関心を持ってもらう町民を増やすため、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った。健康長寿サポーターを７年間で計７００人を養成した。

(オ)　埼玉県コバトン健康マイレージとの併用

事業の参加募集時、埼玉県コバトン健康マイレージの説明を行った。専用の歩数計が届くことや抽選等の利点をアピールした。

(６)課題、今後の取組

(ア)　生活習慣病の予防効果が見えにくい

参加者はもともと健康意識が高く、普段からおおむね運動機能を維持している。また、参加者の多くが６０歳以上ということもあり、筋力の維持・向上が数値として出

にくいため、効果が見えにくくなっている傾向がある。

(イ)　参加者数の伸び悩み

平成３０年度の事業縮小につき、参加者数が大幅に減少した。その現状を踏まえ今年度は事業内容の一部見直しを行ったが、マンネリ化は否めない。まずは参加してもらうことが一番大事なことであると考え､実施可能な範囲内で気軽に継続して健康づくりに取り組んでもらえるような工夫･改善について、さらに担当部署内で検討していく必要がある。

(ウ)　働き世代の参加者が少ない

参加者の平均年齢は約６２歳で、参加者数は６０代、７０代が多くなっている。今年度は働き世代である中学生の保護者向け通知の配布などを行ったが、あまり参加につながらなかった。来年度についても周知、啓発の拡充を行い、働き世代の参加者獲得につなげたい。

(７)健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.56 歳	35 位	20.58 歳	19 位
H28	17.33 歳	40 位	20.30 歳	29 位