

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 小川町

### ～小川町健康マイレージ事業～

#### (1) 事業概要

本事業では、埼玉県で実施する埼玉県コバトン健康マイレージ事業を利用し、ウォーキングの継続に加えて、運動や栄養に関する教室等で健康に関する知識を習得したり、体力測定や血液検査を通して自身の健康状態を確認したりすることで、参加者の健康増進や介護予防に対する意識を高めることを目的とした。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業の参加者に対し、小川町健康ポイント事業の周知を行い、参加申込者には、ポイント対象事業一覧や教室、講演会の案内等を郵送した。

小川町健康ポイント事業では、健康教室や講演会、健（検）診等さまざまな事業をポイント対象事業とした。具体的には、特定健康診査や人間ドック、各種がん検診等の健（検）診を受診することで参加者の健康意識の向上を図った。また、毎日のウォーキングに加えて、運動教室や食事・栄養に関する講演会など、様々な方面から健康づくりを支援したり、体力測定で自身の身体状況の変化を知る機会を設け、参加者のモチベーションを維持するなどの工夫を行った。

この他に、前年度に引き続き、長生き支援課で実施している健康増進・介護予防教室や生涯学習課の公民館で実施している健康に関する講座、小川町の自主グループであるウォーキング団体「ほほほ隊」と連携し、ポイント対象事業とした。

本事業を実施することにより、健康づくりに対する意識を高め、健康寿命の延伸、医療費や介護給付費の増加を抑えることが期待される。

#### (2) 契機

##### (ア) 小川町の高齢化率の上昇

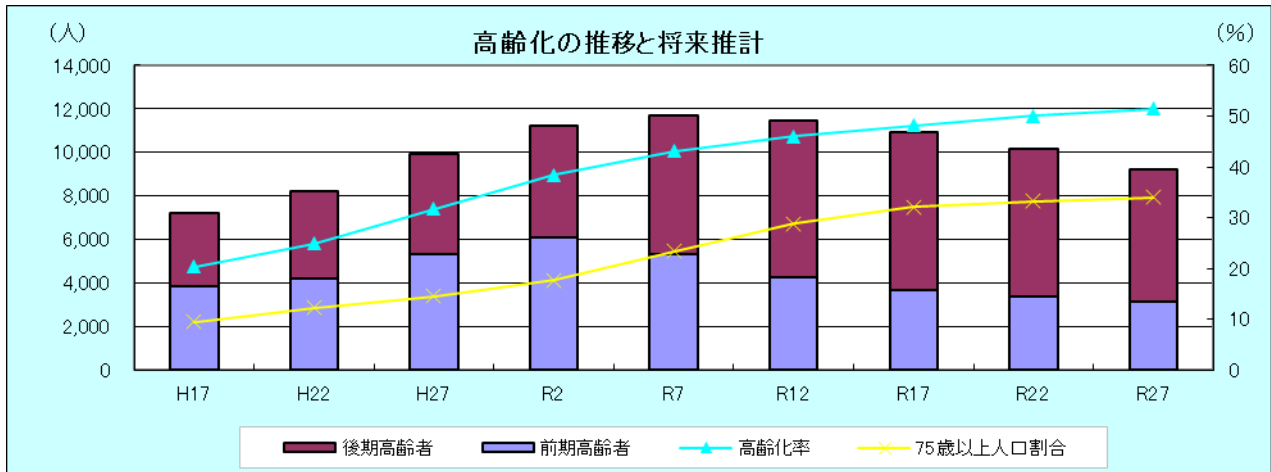
高齢化の推移と将来推計（埼玉県の「健康指標総合ソフト」より）

	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	令和7年	令和12年	令和17年	令和22年	令和27年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	35,401	32,913	31,178	29,166	27,113	24,996	22,712	20,263	17,864
高齢化率	20.4%	25.0%	31.8%	38.5%	43.1%	46.0%	48.1%	50.1%	51.5%
高齢者人口 (65歳以上)	7,207	8,221	9,908	11,225	11,680	11,486	10,934	10,149	9,199
前期高齢者 (65～74歳)	3,842	4,195	5,354	6,065	5,351	4,265	3,648	3,403	3,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,365	4,026	4,554	5,160	6,329	7,221	7,286	6,746	6,081

資料：平成27年までは国勢調査

令和2年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」(平成27年国勢調査人口を基準に推計)

様式 1



令和元年12月1日現在、小川町の高齢化率は37.5%であり、高齢化が加速している。今後も高齢化は進行し、令和22年には、2人に1人が高齢者になることが予測される。

(イ) 医療費の増加

1人当たり1か月にかかる医療費 (円)

平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
24,999	24,422	26,179	26,162	27,759

参考資料：国保データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

令和元年度は6～9月までのデータ

1人当たりの医療費は増加傾向にある。町民の健康寿命延伸のために、日頃から健康に対する意識を高め、疾病予防に努めていく必要がある。

(ウ) ウォーキング環境の活用

小川町は川や山といった自然に恵まれ、ウォーキングを楽しみやすい環境にある。

平成27年度に作成したウォーキングマップは、1コース2～5km、30分～1時間程度で無理なくウォーキングができる町内19コースを設定した。マップには、コース途中のビューポイントや歴史あるお寺や史跡などの写真を掲載し、ウォーキング意欲が高まるよう工夫した。また、それぞれのコースの歩数と消費エネルギーを掲載し、運動量がわかるようにした。



(エ) ウォーキング団体「ほほほ隊」との連携

小川町には前述のウォーキング団体「ほほほ隊」(4地区)があり、ウォーキング例会を開催している。広報おがわにウォーキング例会の開催日時、ほほほ隊参加者募集の記事を毎月掲載し、町民がウォーキングに関する情報を得ることができるように周知を行っている。

様式 1

(3) 内容

事業名	小川町健康マイレージ事業
事業開始	平成29年度
事業概要	埼玉県で実施する「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業を利用し、誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上をめざす。
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	2,215千円 ・報償費 40千円 ・需用費 780千円 ・役務費 152千円 ・委託料 619千円 ・負担金補助及び交付金 624千円	1,832千円 ・報償費 40千円 ・需用費 777千円 ・役務費 92千円 ・委託料 477千円 ・負担金補助及び交付金 446千円
参加人数	111人 ・前年度からの継続参加75人 ・継続者割合68%	105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	健康福祉課、長生き支援課 生涯学習課	健康福祉課、長生き支援課 生涯学習課

(ア) 一般参加者募集（平成31年4月・令和元年11月）

広報、ホームページ、情報メール、ツイッターなどを活用し、埼玉県コバトン健康マイレージ事業募集案内を掲載した。また、町内のスーパーマーケットに、募集案内のチラシを配置することに協力いただき、多くの町民の目にとまるようにした。

(イ) 小川町健康ポイント事業前年度参加者へ評価及び周知

平成30年度小川町健康ポイント事業参加者に対し、血液検査、血圧、体組成測定・体力測定について、事業実施前後の変化がわかるように記録を作成し、通知した。また、令和元年度小川町健康ポイント事業の案内も併せて通知し、継続的に参加してもらえるように周知を行った。

(ウ) 生活に関するアンケート調査を実施（令和元年6月）

事業参加前後で生活習慣や健康に対する意識の変化を把握するため、生活に関するアンケート調査を行った。

## 様式 1

### (エ) 体組成測定・体力測定を実施（令和元年 7 月）

体組成測定では、血圧、身長、体重、体脂肪率、筋肉量などの計測を実施。体力測定では、握力、長座体前屈、開眼片脚立ち、歩行速度、ファンクショナルリーチの 5 項目の計測を実施した。

### (オ) ウォーキング教室を実施（令和元年 7 月）

～ウォーキングも「量から質」の時代へ！～

株式会社運動指導士アカデミー代表取締役宮崎尚子氏を講師に招き、正しい効果的な歩き方についての教室を開催した。

### (カ) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者へ支援レターを送付（令和元年 10 月）

埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者（令和元年 4 月～ 8 月の歩数データが無い方を除く）に対して歩数順位のお知らせを送付した。また、役場健康コーナーに埼玉県コバトン健康マイレージの総歩数順位（50 位まで）を掲示し、参加者のモチベーションの維持を図った。

### (キ) 減塩教室を実施（4 日間 1 コース × 2 コース）

一般住民が対象で、健康ポイント事業参加者にはポイントを付与する。第 1 回は講話、第 2～4 回は調理実習で、減塩とその調理法について学んだ。

### (ク) 食育講演会を実施（令和元年 10 月）

～伝統の味と技で作った醤油を未来へつなぐ～

一般住民が対象で、健康ポイント事業参加者にはポイントを付与する。笛木醤油株式会社代表取締役社長 12 代目当主笛木吉五郎氏を講師に招き、醤油を使って健康的に食べる工夫や、小川町産青山在来大豆を使った醤油と減塩醤油で味比べの体験を行った。

### (ケ) 栄養教室を実施（令和元年 10 月）

～楽しくウォーキングをするためのからだづくり～

町管理栄養士による栄養教室を実施。フレイルを予防し、健康長寿を実現するための食生活について講話を行った。

### (コ) 健康講演会を実施（令和元年 11 月）

～よく噛んで楽しく食べて健康長寿～

一般住民が対象で、健康ポイント事業参加者にはポイントを付与する。埼玉県保健医療部健康長寿課職員（歯科医師）を講師に招き、歯科口腔保健について、噛むことの大切さや栄養についての講話を行った。

### (サ) ラジオ体操教室を実施（令和元年 11 月）

～毎日を健康に過ごしましょう～

一般住民が対象で、健康ポイント事業参加者にはポイントを付与する。株式会社か

## 様式 1

んぽ生命保険に派遣依頼し、1級ラジオ体操指導士金子典子氏を講師に招き、ラジオ体操第一、第二を実施。ラジオ体操の効果について説明を交えながら、実技を中心に行った。

### (シ) 血液検査、体組成測定・体力測定、アンケート調査の実施（令和2年2月）

特定健診に準じた項目で血液検査を実施する予定。また同月には、事業実施前後の変化を把握するため、体組成測定・体力測定、アンケート調査の2回目を実施予定。

### (ス) 小川町健康ポイント事業の記念品抽選会の実施

令和2年2月中下旬までに参加した事業で獲得した健康ポイントに応じた記念品を進呈予定。80ポイント達成者には、小川町商工会加盟店で利用できる500円分の地域通貨券を、また120ポイント達成者には抽選会を実施し、地元の特産品等の記念品を進呈する予定。

### (セ) 参加者へのフィードバック（令和2年3月）

血液検査や血圧、体組成測定・体力測定の結果を郵送予定。本人へフィードバックすることで自身の健康状態を把握し、健康増進に対するモチベーションの維持を図る。

### (ソ) 結果の分析（令和2年5月～）

歩数や血液検査、血圧、体組成測定・体力測定、生活に関するアンケート調査について大学に分析を依頼し、事業参加前後での効果を検証予定。

## (4) 事業効果

評価検証は、平成30年度小川町健康ポイント事業で取り組んだ内容とその結果について分析を行った。事業を実施した結果、以下の数値に改善が見られた。

- ・体力測定では、歩行速度やファンクショナルリーチ（立位のバランス能力）の改善
- ・脂質代謝の一部が改善（HDLコレステロール上昇）
- ・腹囲の改善

また、事後質問紙調査において、事業参加による体調の変化について尋ねた結果、全体として多かったのは「疲れにくくなった。」「よく眠れるようになった。」であった。

小川町健康ポイント事業は、埼玉県コバトン健康マイレージ申込み者を参加条件にしているため、全員が専用の歩数計もしくはスマートフォンアプリを利用している。事後質問紙調査において、55.8%の参加者が歩数の増加を意識して取り組んでいた。埼玉県コバトン健康マイレージ事業と小川町健康ポイント事業を連動させて参加者が取り組むことにより、よりウォーキングに対する意識を高めることができた。

今後の課題として、本事業の目的や目標を参加者に認知してもらうために十分な説明を行うことや、評価に関わる歩数や測定、アンケート等の事業実施前後のデータが揃わないことなどがあげられた。

今年度の評価検証については、来年度実施予定。

## 様式 1

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 参加者が継続して事業に取り組めるための呼びかけ

1年間の中で、定期的に教室等の事業の展開と事業案内を通知することで、参加者が継続して事業参加へのモチベーションが維持できるように工夫した。

#### (イ) 他課や関係機関との連携

本事業の対象事業として、長生き支援課や生涯学習課と連携し、様々な年代の方が参加しやすい環境を整えた。

#### (ウ) ウォーキングの定着化

歩数計を身に着けることで、参加者が自身の歩数を把握することができた。また、定期的に歩数データを送信することにより、自分が他の参加者と比べどの程度歩いているのかを確認することができ、歩くことに対するモチベーションの維持につながった。

#### (エ) インセンティブ

小川町健康ポイント事業参加者に対し、事業参加により付与したポイント数に応じて記念品を進呈することで、事業への参加意欲を高めた。また、ポイント達成の記念品には、商工会の地域通貨や町特産物である有機栽培の農産物等を用意し、地域の資源を活用できるようにした。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 継続して多くの方に参加してもらうための取組み

歩数データが無い方や小川町健康ポイント事業の申込みはしたが参加率が低い方等、参加者によって事業への取組み状況にばらつきがみられる。

継続的に事業に参加してもらい、健康に対する興味を持ってもらうために、周知を行う。

#### (イ) 医療費抑制効果が見えにくい

参加者には、国民健康保険被保険者とそれ以外の方がいて医療費の検証が難しい。また、参加者と年齢・性別が同じ方の医療費と比較することができず、医療費抑制効果が分かりにくいいため、分析方法を検討する。

#### (ウ) 参加者数の確保

今年度は埼玉県コバトン健康マイレージ事業の定員を200名増やした。次年度も引き続き、参加者を募集し、より多くの方にウォーキングを通じて健康に関心を持ってもらえるように働きかけていく。

小川町健康ポイント事業の参加者実人員は、今年度111名。今後はより興味を持ってもらえるような教室を開催したり、参加することによる有益な点や効果について積極的に周知を行い、参加者を確保していきたい。

様式 1

(エ) 若年層の参加者が少ない

	参加者総数	64歳未満	65歳以上	65歳以上割合
埼玉県コバトン健康マイレージ (令和元年11月27日現在)	557人	181人	376人	68%
小川町健康ポイント事業	111人	11人	100人	90%

参加者の年齢別割合は表のようになっており、年齢層が高い。今後は若年層にも参加してもらえるように、ツイッターやメールを活用したり、イベントで告知をするなど、周知方法を検討する。

(7) 健康寿命 (小川町)

年度	男	埼玉県内順位	女	埼玉県内順位
H29	18.07年	7位	21.01年	4位
H28	18年	6位	20.69年	10位

埼玉県における健康寿命とは、65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、「要介護2以上」になるまでの期間を算出している。