

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## さいたま市

### ～健幸サポート事業～

#### (1) 取組の概要

健幸サポート事業は、20歳から64歳の市民に対し、一定期間、通信機能付き歩数計を利用して、ウォーキングを中心とする比較的取り組みやすい身体活動を実施していただき、自らの歩数の確認とともに、体脂肪率や脚部筋肉量等の変化をデータとして確認していただくことで、個人の健康づくりの支援、継続的な運動習慣への動機付けを行うものである。

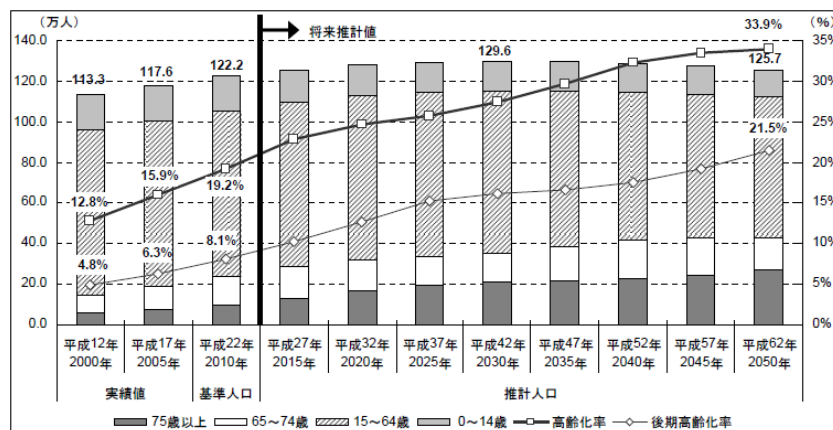
モデル事業の参加市民に、アンケートにご協力いただきつつ、そのアンケート結果と上記データの解析により、健康状態・変化と地域の環境要因との関連を評価し、次年度から開始予定としている健康マイレージ制度の制度設計に反映させるとともに、健幸都市づくりに結び付ける。平成27年度は、平成26年度に引き続き、公募した市民と市内事業所にご協力をいただき、301名の参加者を得て実施している。

中高年齢の方にとっては、生活習慣病の予防となり、寝たきりの減少につながり、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につながる取組と考えられる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の進展

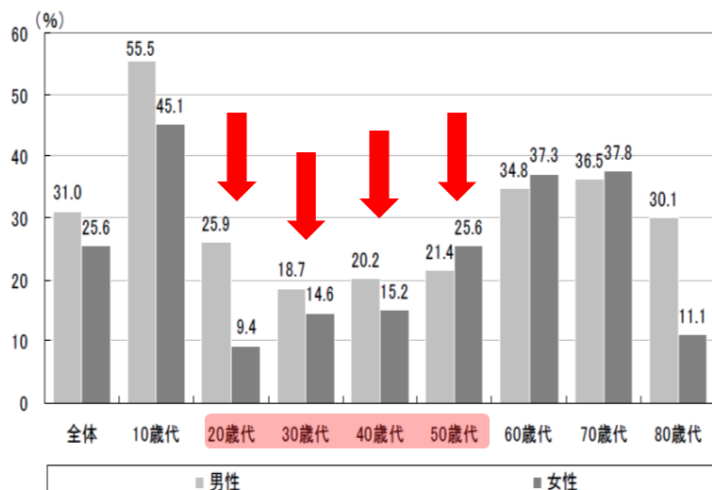
本市の人口は現在約127万人、世帯数は約56万世帯である。今後も2030年ごろまで人口は伸び続けると推計される一方、急速に高齢化が進むことが予想されている。



## (イ) 現役世代の運動不足

平成24年度実施の「さいたま市健康に関する市民調査」において、男女共に20歳から64歳の世代はその他の世代に比べ運動習慣のある人の割合が低い結果となっており、この世代（いわゆる現役世代）の市民がいかに運動習慣を身につけるかが、本市の健康づくりにとって大きな鍵となっている。（下グラフ参照）

さいたま市健康についての調査結果（平成24年）  
【運動習慣のある人の割合】



そのため本市の健康増進計画「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」において、重点目標として「若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得」及び「地域の環境や社会資源を活用した健康づくり」を掲げている。また、同計画における分野別目標の一つとして、「積極的な身体活動と運動習慣の形成」を掲げている。

## (ウ) スマートウェルネスさいたまの推進

また、本市では生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を超えた連携により保健福祉分野だけでなく、都市交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、「体を動かす、体を動かしてしまう」まちづくりに取り組む「スマートウェルネスさいたま」を推進している。（下 コミュニケーションマーク）



## (エ) 取組の内容

事業名	健幸サポート事業
事業開始	平成26年度

	平成27年度（当初予算）	平成26年度
予 算	◎健幸サポート事業全体 <b>13,383千円</b>  ○健幸サポートモデル事業 <b>4,943千円</b> ・委託料 4,943千円  ○分析評価準備業務 <b>5,890千円</b> ・委託料 5,890千円  ○体脂肪等計測機器購入費 <b>2,550千円</b> ・備品購入費 2,550千円	◎健幸サポート事業全体 <b>14,399千円</b>  ○健康づくり支援システム化モデル事業 <b>9,709千円</b> ・事業委託料（内訳：体脂肪等計測機器3台、歩数計300個、システム運用費他） 7,620千円 ・食事分析委託 1,944千円 ・チラシ作成委託 95千円 ・役務費（通信運搬費） 参加者アンケート実施費用 50千円  ○分析評価準備業務 <b>4,590千円</b> ・委託料 4,590千円
参加人数	300人	300人
期 間	平成27年4月～平成28年3月	平成26年6月～平成27年3月
実施体制	健康増進課、 全国健康保険協会埼玉支部	健康増進課、 保健センター（大宮区・緑区）、 全国健康保険協会埼玉支部

### 健幸サポートモデル事業

#### ① 参加者募集（平成27年6月）

##### （1）広報媒体

市報、リーフレット、市ホームページ、Facebook、Twitter等を用いた。

##### （2）募集方法

- ・全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉支部と協力し、市内小規模事業所に在勤する市民を募集した。
- ・市報に掲載し、参加者を募集した。
- ・市ホームページで電子申請システムを利用し、参加受付を行った。

#### ② 事前説明会（平成27年7月～8月）

- ・参加者を集め、個人ID・パスワードが付与された通信機能付歩数計を配布し、事業の概要及び機器の使用方法について説明を行った。
- ・体組成計を使用し、体脂肪率や脚部筋肉量など参加者個人の体の状態を可視化し、自らの体の状態について理解を促した。



### ③ モデル事業実施期間中（平成27年8月～平成28年1月）

#### （1）専用サイトでの歩数・体組成管理、情報提供【見える化】

- ・専用サイト上で個人の歩数や体組成データをグラフ化しており、参加者はPCやスマートフォン等を通じて、随時数値の変化を確認することができる（本人へのフィードバック）。
- ・市役所及び区役所保健センターで定期的に体組成測定会を開催している。参加者は、歩数計をリーダー・ライターに接触させることで、歩数及び体組成データを専用サイトに蓄積し、確認することができる。

#### （2）仮想ウォーキングイベントの開催

- ・専用サイト内で、匿名の仮想のウォーキングイベントを開催する（9～10月：富士山編、10月～1月：東海道五十三次編）。一定期間内の歩数や歩いた距離を競い合うことができ、参加者のモチベーションの維持につながっている。

#### （3）区役所等でのウォーキングイベント等の情報提供

- ・区役所で行うウォーキングイベントや保健センターで行う健康教室について、専用サイトで情報提供を行うことで、参加者がイベント等を活用して身体活動量を増やすことができるようにしている。
- ・各区で作成しているウォーキングマップについて、専用サイトで紹介することで、参加者が身近な環境を活かして身体活動量を増やすことができるようにしている。

### ④ 終了身体測定会（平成28年1月）

- ・事業終了時に体組成計による測定会を開催するとともに、今後の継続した取組を促す。

### ⑤ 継続性

平成28年度から開始となる健康マイレージ事業において、今回の事業で対象とした現役世代が、運動習慣を継続することができるような仕組みを検討中。

## 分析評価準備業務

### ① 分析評価方針の決定（平成27年11月）

- ・モデル事業の分析・評価方針を委託業者と共有し、また、市の歩行・運動環境に関する各種調査結果について合わせて検討する。
- ・平成26年度の当該事業の結果も踏まえて、合わせて評価できる項目、比較できる項目を検討する。

### ② 分析評価の実施（平成27年12月～平成28年3月）

- ・モデル事業で得られたデータについて、統計的分析・評価を行う。  
(6か月間継続者率も評価項目に含む)
- ・データ項目（12月現在評価設計最終調整中）  
歩数

体組成：体重、体脂肪率（量）、筋肉量、下肢筋肉量、基礎代謝量等  
アンケート：行動変容ステージ、環境要因等約80項目

・ 検証方法

集計、統計的分析は委託、考察と一部分は職員が実施予定。

調査項目の検討や分析は、公立大学法人埼玉県立大学保健医療学部健康開発学科  
萱場一則教授に助言をいただいた。

③ 事業報告書の作成（平成28年3月）

- ・ 事業の実施結果と分析評価結果について、報告書本冊及び概要版にとりまとめ、  
庁内で共有するとともに、ホームページや公共施設等で広く市民に向け公表する。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

ウォーキングを中心とした運動習慣の増加、歩数の増加、また、これによる生活習慣病の予防効果があると考えられる。

なお、平成26年度の当該事業の結果では、モデル事業実施期間中の平均歩数が事業開始月と比べて増加した。

	平成26年度	
分析対象者数	229人	
開始月の平均歩数	5,829歩	} + 519歩
期間中（10～12月）の平均歩数	6,348歩	

② 地方自治体にとっての効果

参加者の医療費の適正化効果があると考えられる。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 協会けんぽ埼玉支部と協働したこと

協会けんぽ埼玉支部と協働することで、市内の事業所への周知及び事業所の従業員に参加していただくことができ、保健センター等で実施している事業に参加しにくい、現役世代に働きかけることができた。

② ICTを活用した事業としたこと

通信機能付歩数計を使用したことで、参加者がPCやスマートフォン等で自分の歩数や体組成の変化を手軽に把握することができた。また、仮想ウォーキングイベントを開催することで、モチベーションが維持され、運動習慣の継続につながった。

(キ) 課題、今後の取組

① 現役世代の参加者の増加

平成28年度から開始する健康マイレージ事業においても、運動習慣の少ない現役

世代を対象の中心とし、生活習慣病予防や介護予防につながる自らの健康づくりの方法を選択し、実践する仕組みを検討しているところである。よって、事業は同一ではないものの、より多くの現役世代の市民に参加していただくことを期待している。