

健康長寿に係る先進的な取組事例

鴻巣市

～ 毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね! ～

(1) 取組の概要

鴻巣市には、市の南西部に川幅が日本一の荒川が流れており、その長さを体験できる御成橋を通るコースのほか、史跡や名所など巡ることができるコース、さらに陸上競技場や野球スタジアムの外周を歩くことができるウォーキングに適した環境が整っている。

この事業では、歩数計を配付し自主的に日常生活においてウォーキングを取り入れ、毎日の歩数に応じてポイントを付与し、ポイント数に応じて市内の特産品等の景品と交換する。また、飽きずに継続できるよう毎月フォローアップ教室を開催している。

さらに、小学生から参加できウォーキングを通じて親子、友人、世代間交流が図れる「わくわく♪歩（ポ）イント事業」の一環で実施しており、一緒に楽しみながら継続できる内容となっている。

事業の開始時および終了時に血液検査、体力測定を実施し、大学と協力して分析するとともに医療費の変化を統計的に分析し、活動の質を高めている。

特に生活習慣病、虚弱化の対策として効果が見込まれ、健康寿命の延伸とともに医療費の削減につながるものと思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

鴻巣市の高齢化の状況は、総人口119,301人（平成27年1月1日現在）に対して、65歳以上の人口は29,904人で高齢化率25.1%であり、県平均と比較してやや高く、対前年比5.2%増となっている。一方、15～64歳の生産年齢人口は減少傾向が続いており、対前年比2.2減となっている。将来推計では、今後さらに県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。

[高齢化の状況]

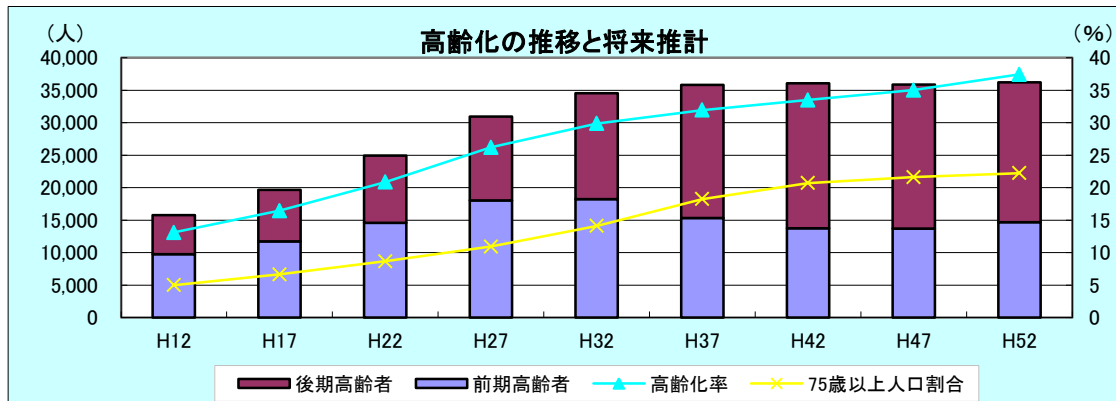
高齢化の推移と将来推計

単位：

	平成1	平成1	平成2	平成2	平成3	平成3	平成4	平成4	平成5
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	120,211	119,301	119,600	118,000	115,000	112,000	107,000	102,000	96,700
高齢化率	13.1	16.5	20.9	26.2	29.9	31.9	33.5	35.0	37.4
高齢者人口 (65歳以上)	15,700	19,600	24,900	30,900	34,500	35,800	36,000	35,800	36,100
前期高齢者 (65～74歳)	9,740	11,700	14,500	18,000	18,200	15,300	13,700	13,700	14,600
後期高齢者 (75歳以上)	6,000	7,900	10,300	12,900	16,300	20,400	22,200	22,100	21,500

資料：平成22年までは国勢調査

平成27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）」（平成2



出典：埼玉県HP地域の現状と健康指標（平成26年度版）

(イ) ウォーキングに適した環境

陸上競技場や野球スタジアムの外周、さらに川幅が日本一の荒川にかかる御成橋や史跡・名所などを楽しみながらウォーキングできる環境が点在している。

特に陸上競技場外周のジョギングコースでは、早朝から多くの市民の姿が見られる。

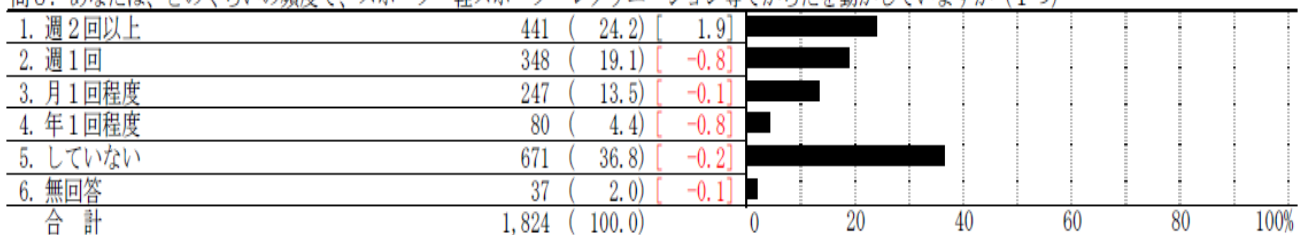


(ウ) まちづくり市民アンケート調査から（平成27年度）

【からだを動かしている頻度】

「週2回以上」「週1回」の割合は合わせて43.3%であったが、一方「年1回程度」「していない」の割合も合わせて41.2%あり、ほとんどからだを動かしていない割合が4割を超えた。

問8. あなたは、どのくらいの頻度で、スポーツ・軽スポーツ・レクリエーション等でからだを動かしていますか（1つ）



【継続的な活動の分野】

生涯学習として趣味やスポーツ、レクリエーションなどの活動を継続的に行っている方のうち、「軽スポーツ（ウォーキング、健康体操など）」の割合は38.3%で

あり、「趣味（茶道、生花など）」「スポーツ（テニス、野球など）」「旅行」と同様の割合となった。

問15-2. (1とお答えの方) それは具体的にどんな分野ですか (複数回答)

1. 趣味 (茶道、生花、書道、音楽、絵画、囲碁将棋など)	348 (38.1)	[-2.3]	
2. 教養 (語学、歴史、文学など)	111 (12.2)	[0.3]	
3. 技術 (パソコン、資格など)	87 (9.5)	[-1.8]	
4. 国際交流・国際理解	9 (1.0)	[-0.8]	
5. ボランティア全般	95 (10.4)	[0.8]	
6. 伝統文化 (踊り、お祭りなど)	25 (2.7)	[-0.5]	
7. レクリエーション (つり、ハイキング、カラオケなど)	181 (19.8)	[1.9]	
8. スポーツ (テニス、野球、サッカー、ゴルフ、グランドゴルフなど)	319 (34.9)	[0.0]	
9. 軽スポーツ (ウォーキング、健康体操など)	350 (38.3)	[3.8]	
10. スポーツ観戦や映画などの視聴	236 (25.8)	[-2.2]	
11. 旅行	338 (37.0)	[0.1]	
12. その他	42 (4.6)	[1.3]	
13. 無回答	6 (0.7)	[-0.2]	
合計	2,147 (235.2)		
回答者数	913 (100.0)		

(エ) スポーツと健康の融合

一人ひとりの日常生活に無理なく継続できるスポーツを取り入れることにより、運動の習慣化、健康の保持・増進を図るうえで、特別な器具や場所を要しないウォーキングは個々の生活スタイルに合わせやすく適した運動である。

(オ) 取組の内容

事業名	健康長寿毎日1万歩運営事業 歩いて☆血液サラッとね!
事業開始	平成27年度

平成27年度	
予算	5,476千円 ・有識者謝礼 30千円 ・歩数計 324千円 ・事業委託料 4,042千円 ・血液検査 972千円 ・体組成計 108千円
参加人数	165人
期間	平成27年8月～平成28年3月
実施体制	健康ステーション (体育館2施設)

① 事業の広報、ホームページ、チラシ配布 (平成27年8月)

広報8月号、市ホームページ、ポスター、夏期巡回ラジオ体操などで周知およびチラシを配布した。

② 歩数計の購入 (平成27年8月)

ICTサービス利用の歩数計を購入。2週間分の記録を管理でき、歩数に応じてポイントの付与が可能。紙ベースによる記録票が不要で、利便性が向上した。

③ 参加者の募集（平成27年8月）

広報、市ホームページ、ポスター、チラシで参加者の募集を行い、健康ステーション（体育館2施設）で申込みを受け付けした。

④ 開講式・血液検査（平成27年9月）

市民活動センターで開講式を開催し、事業の案内、オリエンテーション、血液検査を行い、歩数計を配布した。



オリエンテーション



血液検査

⑤ 自主的なウォーキングとデータ更新（平成27年9月～平成28年2月）

各自、歩数計を携帯し自由にウォーキングを行い、2週間に1回の割合で健康ステーションにおいて健康チェックとデータの更新を行う。自宅のパソコンでも更新可能。歩数に応じてポイントを付与する。

⑥ 身体測定・体力測定・フォローアップ教室（平成27年9月～平成28年2月）

個人の体力を事業の開始時および終了時に測定し、比較検証する。継続してウォーキングができるようにフォローアップ教室（ウォーキング講座、食事指導講話など）を毎月6コース4会場において実施する。

	年齢	身長	体重	BMI	体脂肪率	握力		長座体前屈	開眼片足立ち	5M速歩	CS-30
						右	左				
男性平均	65.5	167.8	65.5	23.3	21.9	38.2	37.3	33.2	78.3	2.5	26.3
女性平均	62.7	154.9	56.4	23.5	30.8	26.5	25.3	39.7	93.5	2.6	25.9
全体平均	63.9	160.4	60.3	23.4	27.0	31.6	30.5	36.8	87.1	2.5	26.1

測定結果（事業開始時）



体力測定



フォローアップ教室

⑦ 参加者へのフィードバック（平成27年10月、平成28年3月）

身体測定、体力測定、血液検査の結果を各参加者へ配付する。個人ごとに運動プログラムの支援を行う。

⑧ 閉講式・血液検査（平成27年2月）

市民活動センターで閉講式を開催し、オリエンテーション、優秀成績者発表、アンケート、血液検査を行う。

⑨ 測定結果の集計・分析（平成28年2月～3月）

測定結果を集計し、集計結果については大学と共同で分析し、効果把握を行う。分析結果を公表するとともに、各参加者へ記録分析結果を配付する。

⑩ 医療費の分析（平成28年3月）

参加者1人当たりの国保医療費の変化を検証する。

⑪ ポイント交換・景品の配付（平成28年3月）

ウォーキングの歩数に応じたポイントの合計数により、市内の特産品等の景品と交換し、配付する。

(カ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

日常生活にウォーキングを取り入れ継続することで、生活習慣病の予防効果が期待できる。事業の開始前と終了時における測定結果、血液検査の結果を分析し、さらに参加者の意識変化について効果を検証する。

② 地方自治体にとっての効果

参加者1人当たり国保医療費の抑制が期待できる。

(キ) 成功の要因、創意工夫した点

① 大々的に周知したこと

- ・ポスター看板をジョギングコースや陸上競技場、体育館に設置し、多くの方の目に留まるようにした。
- ・夏期巡回ラジオ体操の参加者全員（1, 800人以上）に案内チラシを配付した。



② ポイント交換の景品を地域の特産品にしたこと

地域の特産品やひなちゃん（鴻巣市メインキャラクター）グッズを景品にすることで、地域の再認識やPRにもつながる。

③ 健康ウォーキングポイントとのコラボ事業

概ね1, 000人が参加している「わくわく♪（歩）イント事業」の一環で実施。ICTサービス利用の歩数計によりデータ管理が簡素化され、大規模な参加人数においても自分の成果を把握することができ、歩数やポイントへの関心度が高まり、自主的な継続が図られた。

④ 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たり、大東文化大学琉子教授の助言を受け実施する。的確なアドバイスにより、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめる。また、今後改善すべき点や課題を明確化し、今後の事業計画に反映させる。

(ク) 課題、今後の取組

① 参加者の長期継続化

関心を持った初年度の参加者が、2年目以降も自主的に継続参加したくなるようなモチベーションを確保したい。

② 窓口業務の負担の軽減・機器の操作のスムーズ化

歩数計の取り扱いやデータ更新時のパソコン操作が不慣れな高齢者が多いため、スタッフの手間がかかり窓口が混雑することがあるので、機器の操作をスムーズにできるようにしたい。

③ ウォーキングと地域の観光PRとの連携

地元をもっと知ってもらうため、市内の史跡や名所等を巡るウォーキングコースを紹介する。このコースを歩いて地元の歴史・文化を理解してもらうことで地元を親しみや愛着を持ってもらい、地域の活性化につなげていきたい。