

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 吉川市

### 健康長寿埼玉モデル～毎日1万歩運動～

#### (1) 取組の概要

吉川市は、埼玉県東南部に位置し、江戸川と中川に挟まれた水と緑が豊かな町である。市の中心部に「人にやさしい街づくり」をコンセプトとして誕生した吉川きよみ野があり、「都市景観大賞」や「彩の国さいたま景観賞」等を受賞している。第5次吉川市総合振興計画に掲げる子育て支援施策をはじめとする積極的な取り組みと、吉川南地区開発などにより、着実に人口が増加し、平成27年1月には人口7万人が達成された。平成28年度は市制20周年を迎える。

この事業は、「人とまちが耀く 快適都市 よしかわ」の実現にむけて、健康でいきいきとした生活を手にするために、主体的に健康づくりに取り組むことを支えている。参加者が活動量計（歩数計）を身に付け、毎日1万歩のウォーキングを継続することで健康長寿と医療費の抑制を図る。また、血液検査や体力測定等で収集したデータを分析し、ウォーキングの推進に役立つ広報活動も計画している。

#### (2) 取組の契機

～ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを  
両輪として健康づくりを支援する～

##### (ア) ハイリスクアプローチ

高齢者医療確保法施行以来、特定保健指導と重症化予防保健指導に重点を置いた保健活動を、一貫し継続している。今後も、健康格差の縮小に向け、新規透析患者数の減少、脳血管疾患死亡率の減少、虚血性心疾患死亡率の減少への取り組みを続け、医療費適正化を図る。

※短期的目標の対象疾病と検診データ（埼玉県比較）（平成22年度）

糖尿病 HbA1c8.4以上（NGSP）

	人数	割合
埼玉県	13,194人	1.3%
吉川市	45人	1.0%

高血圧 収縮期血圧160mmHg以上

	人数	割合
埼玉県	48,450人	3.9%
吉川市	130人	3.0%

脂質異常 LDL180mg/dl以上

	人数	割合
埼玉県	59,127人	4.7%
吉川市	160人	3.7%

短期的目標については、改善がみられる。中長期的な目標である、新規透析患者数、脳血管疾患死亡率、虚血性心疾患死亡率についても、埼玉県と単純に比較すると低いが、当市は若い市であり、人口規模が小さいため、年齢調整と5年程度の経年で考察していく必要がある。

参考：新規人工透析導入者（社会福祉課調べ）

	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
全数（人）	151	163	164	178	170	194	196
新規（人）	18	30	14	15	20	20	17
新規のうち糖尿病性	6	9	8	4	10	11	7

#### (イ) ポピュレーションアプローチ

高齢化率が低く、比較的若い市である。今後、生涯を通じた健康を手にするために、健康的な生活習慣を支える環境づくりとして、本事業や、健康・体力づくりポイント制度事業を開始した。

#### (ウ) 取組の内容

事業名	毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度

平成27年度	
予 算	758万円 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 需用費（活動量計、ポスター等） 91万円</li> <li>・ 役務費（検査案内や結果送付等） 20万円</li> <li>・ 委託料（血液検査、分析調査、データ管理） 531万円</li> <li>・ 備品購入費（体組成計、プリンター、血压計等） 104万円</li> </ul>
参加人数	144人
期 間	平成27年8月～平成28年2月
実施体制	健康増進課、社会福祉課、国保年金課、スポーツ振興課の4課で協力し事業実施。 民間企業を活用。埼玉県立大学に企画、実施、検証の各段階で協力依頼。

#### ① 事前検査

概 要：血液検査・身体測定、体力測定（歩行速度、筋力など5項目）、アンケート

トを実施。

実施日：8月8日～12日の3日に分けて実施

参加者：144人全員測定

② 正しいウォーキング教室

概要：指導員による効果的なウォーキング方法の実演講座

実施日：8月29日 午前の部、午後の部の2回開催

参加者：89人

③ 講演「バランスの良い食事のお話」

概要：(株)タニタの講師による運動と栄養の関係に関する講座

実施日：9月5日

参加者：107人

④ 講演「筋力アップのお話」

概要：(株)タニタの講師による筋力アップの効果に関する講座

実施日：9月26日

参加者：134人

⑤ バーチャルウォーキング「東海道五十三次を歩こう！」

概要：歩数データを活用し、東海道五十三次の旅を疑似体験

実施日：10月1日～12月31日の3か月間

参加者：144人全員

⑥ 中間検査

概要：事前検査に準ずる項目について測定（血液検査は行わない）

実施日：11月13日、14日の2日に分けて実施

参加者：112人

⑦ ノルディックウォーキング体験教室開催（予定）

概要：ポールを持って歩くことで運動効果の向上と膝への負担軽減が期待できる。

実施日：1月29日～31日 いずれか1日参加

参加者：1回50人 計150人予定

⑧ 事後検査（予定）

概要：事前検査に準ずる

実施日：2月17日～21日の3日に分けて実施

参加者：144人全員実施予定

### ⑨ 表彰式（予定）

概要：毎日1万歩達成者の表彰と、市長との対話予定。

実施日：3月未定

(エ) 見える化：体力測定について結果シートを送付。同性同年代との比較と、コメント入り。体組成データは計測すればするほど見える。

イベント開催時や評価シート送付の度に、今後のイベントや留意点についての案内実施。

参加者はパソコンやスマホから、健康管理サイトや吉川市ホームページを閲覧しモチベーションを維持できる。

パソコンやスマホが見られない方のために、保健センターに掲示。

### (エ) 取組の効果

① 今後検証していく。

現時点ではCS-30（脚の力）は統計学的にも有意に増強しているが、その他の測定結果は変化なし（中間報告）

血液検査結果、医療費については、検証方法も含め検討していく。