

健康長寿に係る先進的な取組事例

滑川町

～健康づくり行動宣言の町 滑川 「毎日1万歩運動」～

(1) 取組の概要

滑川町には、国営武蔵丘陵森林公園があり、駅から公園までの緑道など、ウォーキングに適した環境が整っている。

この事業は、参加者に歩数計を配布し、毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間実施していただき、事業実施前後の体力測定と血液検査の数値を比較し、健康づくりへの効果を検証するものです。町では、定期的にウォーキング教室や筋トレ教室、栄養教室を開催して、参加者のフォローアップをしています。また、この事業を契機に近隣の短期大学と相互連携協定を結び、事業の成果の検証をお願いする予定です。

さらに町では、各地区の健康づくりグループや自治会に出向いて、体組成の測定や血圧・血糖値の測定、減塩などの健康教室の実施や特定健診やガン検診の受診勧奨を行っています。

健康づくりグループへの支援や健康づくり推進員の育成は、健康づくりへの意識の高まりとなり、中高年齢の方にとっては、いわゆる「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一つの要因となっていると思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 医療費・介護給付費の上昇

滑川町は県内でも高齢化率が比較的低い町ですが、介護認定率が高く、介護給付費が増加している。後期高齢者医療費においても、年々医療費が右肩上がりであり、国保医療費を上回る状況で、町民の医療費負担が年々厳しくなっている状況にあります。

平成20年度から平成23年度の国保、後期高齢、介護給付費の総額が24.8%の上昇となり、一人当たりでも12.8%の上昇となりました。町では、危機感を募らせ医療費、介護費用の抑制を図る方策を考えざるを得ない状況となりました。

(イ) 健康づくりの取り組み

町では、平成24年6月に『滑川町健康づくり行動宣言』を議会採択して、全町を挙げて町民一人ひとりが、健康づくりの取り組みをすることを、全町へ発信しました。

(ウ) 健康づくりグループの立ち上げ

平成24年8月から、町内各地区で60歳から69歳の方に集まっていただき、健康づくりグループの設立と地域活動の活性化（福祉・環境）を目的に、健康づくり推進に係る地域説明会を、町内32か所の集会所で行いました。

健康づくりグループは、平成27年10月現在、41グループが設立され、約1,100人の会員がグループに所属しています。



(エ) 健康づくり推進員の配置

健康づくりグループの立ち上げと同時に、町内各地区に健康づくり推進員を委嘱して、健康づくり活動をけん引していただいています。平成27年4月現在、58名の推進員を委嘱しています。

(オ) 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	5,507,000円 ・委託料 2,806,000円 ・備品購入費 1,577,000円 ・報償費 200,000円 ・消耗品費 836,000円 ・役務費 88,000円
参加人数	98人
期 間	平成27年6月～平成28年3月
実施体制	・実施主体 健康づくり課（保健センター） ・委託先 公益財団法人 埼玉県健康づくり事業団

① 参加者の募集（平成27年6月）

広報や回覧で募集を行った。また、健康づくりグループや健康づくり推進員への声かけを行った。

② 毎日1万歩運動ウォーキング日誌の作成（平成27年6月）

毎日の歩数と1か月の合計歩数、1日の平均歩数、体重を記入するようにした。さ

らに参加者本人のコメントを書き込めるようにして、その月の様子や気持ちを書き留められるようにした。

③ 事業実施前の身体測定・体力測定と血液検査（平成27年7月）

身体測定では腹囲の測定、体組成計での体重やBMI、体脂肪率などを測定した。また、脚伸展筋力など7項目の体力測定を実施した。血液検査では脂質・肝機能・糖代謝の測定をして、事業実施前の数値を記録して、実施後と比較できるようにした。

④ 参加者説明会（平成27年7月）

参加者に事業の説明と今後のスケジュールを示して、事業の目的と運動教室や栄養教室などの開催をお知らせした。

⑤ 自主的なウォーキングと記録（平成27年8月～平成28年1月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、その記録を毎日1万歩運動ウォーキング日誌に記入してもらおう。

毎日1万歩運動ウォーキング日誌の項目（提出数98人）

毎日測定 歩数（各自で記録）

毎月測定 体重（各自で測定）

1か月の合計歩数、1日の平均歩数、本人コメント
国保医療費（対象者76人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者の直近1年間分の医療費を集計。

⑥ 参加者のフォローアップ

健康運動指導士による有酸素運動、筋力運動、柔軟運動の運動教室と管理栄養士によるバランスのよい食事、栄養指導、減塩講座を行った。



⑦ 記録の提出（平成27年9月から）

平成27年8月から記録を取ってもらい、前月の記録を翌月に提出してもらった。

⑧ 記録の集計（平成27年1月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数、身体測定・体力測定・血液検査のデータをまとめる。

⑨ 記録の分析（平成28年2月）

記録を集計し、集計結果については、委託先の埼玉県健康づくり事業団と武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果把握を行う。

⑩ 報告会の開催

参加者、健康づくりグループ、健康づくり推進員を集めて、報告会を行い、歩数と体力測定、血液検査等の結果の検証と医療費の分析を発表し、健康への効果を報告する。

⑪ 参加者へのフィードバック（平成28年2月）

分析結果をwebで公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布。

⑫ フォローアップ講座（平成28年5月）

平成27年度参加した方を対象に、次年度以降の継続参加と通年実施をお願いするための、健康講座を実施する。

（カ）取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

毎日1万歩運動により、運動習慣が身に着き、さらに町の教室などの開催により、ウォーキングや筋トレ、バランスのよい食事や減塩という意識が定着して、生活習慣病の予防効果があると考えられる。

② 地方自治体にとっての効果

国民健康保険の医療費を、参加者の前後比較、参加者と対照群比較を行い、医療費の削減効果を検証します。

（キ）成功の要因、創意工夫した点

① 多くの人に参加してもらうために

参加者の募集では、広報や回覧での周知による一般募集と、足りない分は、健康に留意してもらいたい、主に60歳代が中心の健康づくりグループのメンバーや健康づくり推進員に声をかけた。

② 続けてもらうために

参加者のフォローアップのため運動教室、栄養教室を行いました。また、参加者がつけているウォーキング日誌にコメントを書く欄を設け、自由に参加者のコメントを

書いていただいた。各自のコメントを一覧にして参加者に配り、仲間の気持ちや動向を伝えるようにした。

③ 学識経験者の知見を活用すること

この度、町と相互連携協定を結ぶことになった武蔵丘短期大学玉木教授の助言を受け、事業の効果検証を実施します。的確なアドバイスをいただくことで、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予定です。また、今後は事業の企画・実施段階から関わっていただく予定です。

(ク) 課題、今後の取組

① 生活習慣病の予防効果が見えにくい

体組成計での計測を行っているが、計測する回数を増やして、健康になるプロセスの見える化により一層努めたい。また、参加者のモチベーションの維持・向上のために、少人数での運動教室や栄養教室にしたい。さらに、特定健診データなどとの関係も考慮したい。

② 医療費抑制効果が見えにくい

来年度からは、医療費データの収集方法を、入院、外来、傷病別の状況を加味していきたい。

③ 参加者数の確保

今年度は、募集人数は100人であったが、キャンセルとか、途中病気やケガでの離脱などがあり、98人で行っています。次年度以降は150人、200人にするため、継続者の確保と新規参加者の開拓をするため、健康リスク者の参加勧奨に力を入れていきたい。