

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 行田市

### ～健康づくりマイスター認定事業～

#### (1) 取組の概要

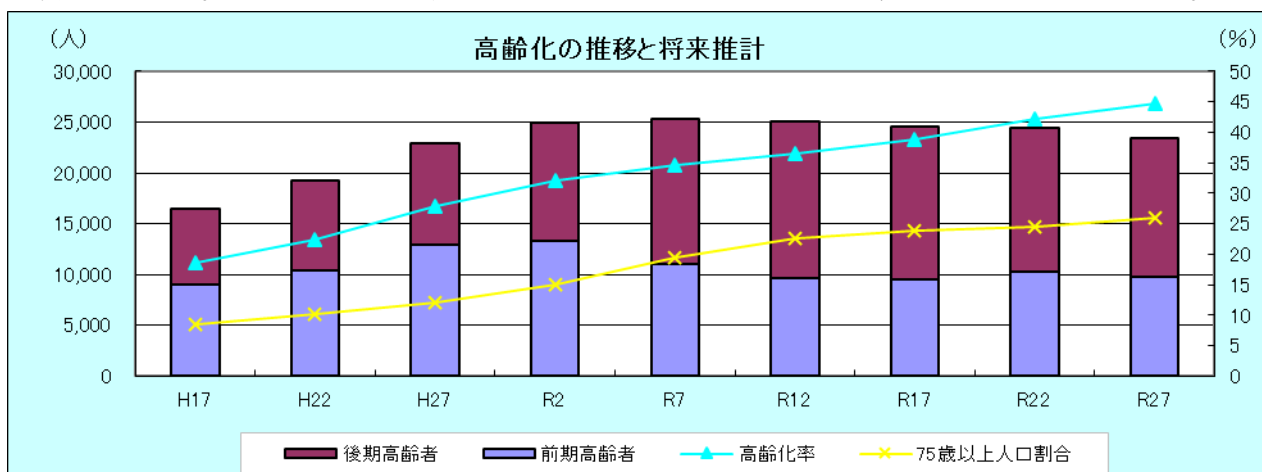
行田市は、国宝「金錯銘鉄剣」が出土した稲荷山古墳をはじめ、日本最大の円墳である丸墓山古墳など9基の大型古墳が群集する「埼玉古墳群」を有し、埼玉県発祥の地として知られている。また、市内には、忍城址、足袋蔵など、風情のある街並みと、悠久の眠りから目覚め開花した古代蓮をはじめ、豊かな自然と歴史が息づくまちである。

この事業は、市民の主体的な健康づくり活動を支援し、健康意識を高めることを目的とする。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化の推移と将来推計

高齢化率の推移では、平成12年に15.9%であったが、令和2年には30.8%と急速に上昇している。将来推計でも、令和27年には44.8%と年々増加が見込まれている。



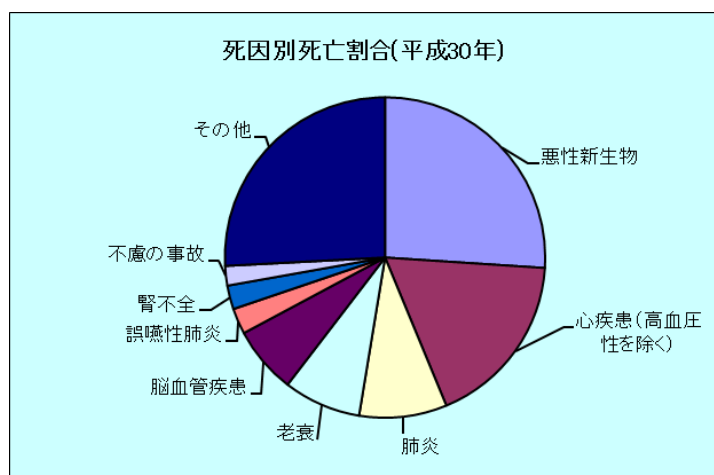
資料：埼玉県の健康指標総合ソフト（令和元年度版）

##### (イ) 生活習慣病での高い死亡数

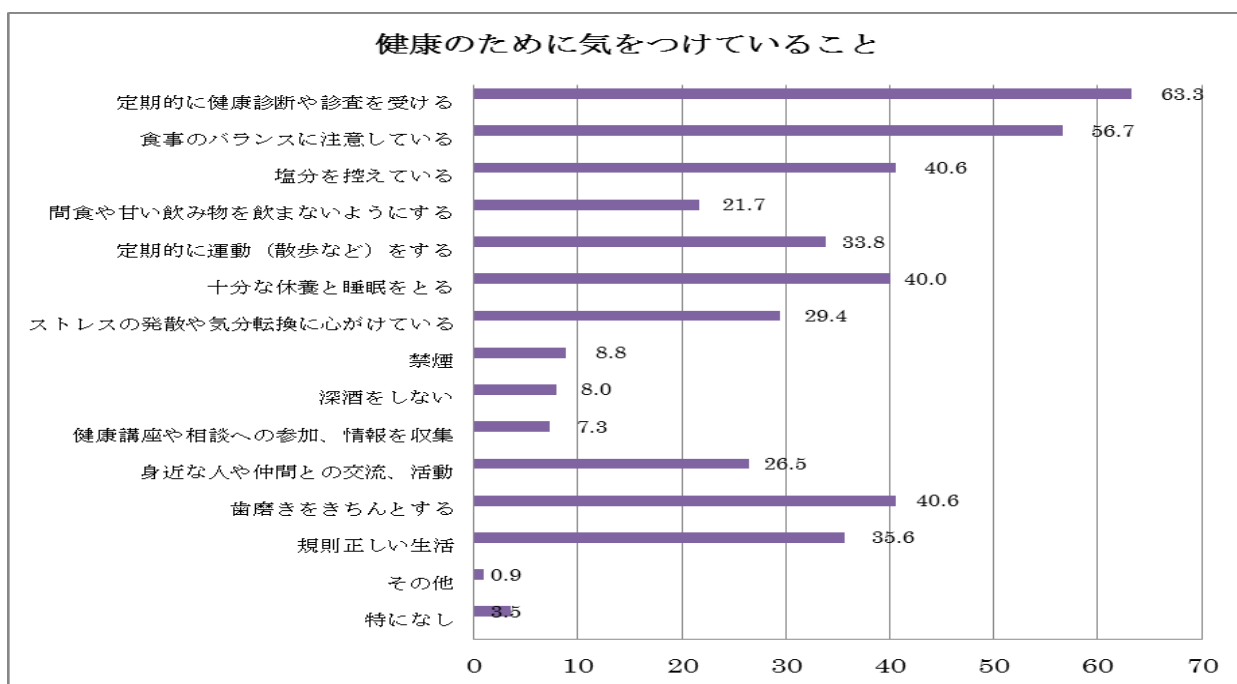
悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡数が高い状況である。これらの生活習慣病は予防できることから、正しい知識を身につけ毎日の生活を見直すことにより健康寿命を延ばすことが重要である。

資料：埼玉県の健康指標総合ソフト

(令和元年度版)



## (ウ) 健康意識の実態



資料：第2次行田市健康増進・食育推進計画

「健康に関する市民意識調査」の結果から、健康のために気をつけていることでは、定期的な健康診断や診査を受ける人が63.3%と高く、その他、栄養・歯・運動について意識が高い人が多く見られる。しかしながら、健康講座や相談への参加、禁煙、飲酒については、意識が低い状況である。

## (3) 取組の内容

事業名	健康づくりマイスター養成事業
事業開始	令和2年度
事業概要	
予 算	17万円 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師謝金 2万円</li> <li>・バス賃借料 14.9万円</li> <li>・郵便料 0.8万円</li> <li>・旅費 0.5万円</li> </ul>
参加者数	認定条件達成者 1名 対象講座参加者 198名（延べ） （令和2年1月6日現在）
期 間	令和2年7月～令和3年3月
新型コロナウイルス対策	申込制とし、参加時には検温、手指消毒、体調確認を行い、参加者同士の距離を確保して行った。

## (ア) 事業内容の検討（令和2年3月）

多くの市民、幅広い年代層に参加いただけるように実施内容の検討を行った。

## (イ) 周知（令和2年3月）

「保健センターのお知らせ」に本事業実施について掲載し、全戸配布。

## (ウ) 参加者の募集（令和2年7月）

各対象教室の実施毎に、広報に掲載。各対象教室時に本事業についての説明とポイントカードと案内ちらしの配布を行い、積極的な参加を促した。

## (オ) 講座（令和2年7月～3月）

運動・食生活改善など健康づくりに係る講座を開催。

教室名	事業の別	予算	補助金	参加者数		実施回数	合同開催	実施日	広報	会場
				定員 (予定)	当日の 参加数					
【運動講座】 毎日5分から続ける！ホームトレーニング講座	健康づくり	なし	健康増進事業 補助金	30	24	1	大学院	7月29日	7月	総合体育館 研修室
【歯科講座】 いきいき生活のカギはお口の健康から	健康づくり	郵送料 3,578円	健康増進事業 補助金	20	21	1	大学院	8月28日	8月	保健センター
【運動講座】 あなたの体力年齢をチェック①：体力測定会	健康づくり	なし	健康増進事業 補助金	25	18	1	大学院	10月23日	10月	メインアリーナ
【運動講座】 あなたの体力年齢をチェック②：結果説明会	健康づくり	なし	健康増進事業 補助金	25	34	1	大学院	11月13日	10月	柔道場
【栄養講座】 食事バランス講座	健康づくり	なし	健康増進事業 補助金	20	26	1	大学院	11月26日	11月	保健センター
【大塚製薬講座】免疫力アップ！感染症に負けないカラダづくりの基本	健康づくり	なし	健康増進事業 補助金	40	36	1	大学院	12月1日	11月	中央公民館
【医師講話】ロコモに負けない骨太講座	健康づくり	謝金 20,000円	健康増進事業 補助金	40	39	1	大学院	12月24日(木)	12月	総合体育館 研修室
健康長寿サポーター養成	健康づくり	なし		25		1			1月	
【運動講座】ウォーキング&ストレッチ	健康づくり	なし		30		1			1月	
【栄養講座】減塩	健康づくり	なし		25		1			2月	
小計				280	198	10				

## (カ) 講座での個人評価と指導

体力測定の講座では、握力・上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈・6分間走・障害物歩行「新体力測定（文科省）」の内容で実施し評価している。また、歯科保健講座では、埼玉県歯科医師会の「生活歯援プログラム」を活用し、どちらも、個別の結果として本人にお返しし、必要に応じて個別相談につなげている。また、保健センターで実施している健康教室や健診（検診）事業等について、随時、情報提供を行っている。

## (キ) 修了証の交付（令和3年3月）

以下の認定条件を全て満たした方を、「健康づくりマイスター」として認定証を交付。

### 【健康づくりマイスター認定の条件】

- ①対象講座を6講座以上受講済であること
- ②行田市健康づくりチャレンジポイント事業に参加し、自身の健康状態の振り返りを

すること

③非喫煙者であること（参加中に禁煙に取り組んだ場合も可）

#### (ク) フォローアップ事業

これまで市民けんこう大学院を修了された方に対して、修了生の会である「熱中症おたすけ隊」を案内し、自らの健康づくりと行田市民への熱中症予防普及活動のため、学習の機会を設けてきた。令和2年度以降は、健康づくりマイスター認定者にも同様の取り組みを行い、地域住民への健康づくりのための協力を促していく。

修了生の会「熱中症おたすけ隊」の活動が評価され「ひと涼みアワード2020」（熱中症予防声かけプロジェクト×環境省）にて、「団結部門優良賞」を受賞した。

### (4) 事業効果

#### (ア) 生活習慣病の予防効果

講座に参加することで健康意識の向上と生活習慣の改善を促す。また、健診を受診するだけでなく、結果を確認することで自身の健康状態や生活習慣の振り返ることでより良い生活習慣への改善を促す。

#### (イ) 地方自治体にとっての効果

本市の国民健康保険の給付状況を見ると、被保険者数は減少しているが療養費（費用額）は件数、金額とも増加しており、一人当たり医療費が増加している状況である。

##### 【医療費の年次推移】

年度	平均 被保険者数 (人)	療養諸費（費用額）						一人当たりの 費用 (円)
		療養の給付		療養費		合計		
		件数 (件)	金額(円)	件数 (件)	金額(円)	件数 (件)	金額(円)	
25年度	25,021	361,580	7,130,406,059	10,114	87,949,053	371,694	7,218,355,112	288,492
26年度	24,441	367,580	7,140,137,619	9,533	89,875,392	377,113	7,230,013,011	295,815
27年度	23,833	373,327	7,560,414,600	10,324	94,184,825	383,651	7,654,599,425	321,176
28年度	22,994	370,710	7,599,780,522	11,047	96,752,063	381,757	7,696,532,585	334,719

資料：第2次行田市国民健康保険保健事業実施計画

入院及び入院外にかかる疾病別医療費（歯科を除く）を見ると、平成25年度は高血圧症の医療費が1位であったが、平成26年度からは慢性腎不全の医療費が1位を占めている。また、糖尿病や脳梗塞、脂質異常症などを含め、生活習慣病の関連する疾病が上位を占めており、生活習慣病予防の対策が重要と考えられる。

【疾病別医療費（単位：円）】

位	25年度		26年度		27年度		28年度	
	疾病名	医療費	疾病名	医療費	疾病名	医療費	疾病名	医療費
1位	高血圧症	519,057,560	慢性腎不全 (透析有)	518,821,260	慢性腎不全 (透析有)	519,018,530	慢性腎不全 (透析有)	497,387,820
2位	慢性腎不全 (透析有)	511,403,060	高血圧症	483,012,290	高血圧症	456,267,000	高血圧症	417,576,320
3位	統合失調症	426,429,240	統合失調症	438,660,730	糖尿病	428,442,650	糖尿病	410,300,940
4位	糖尿病	409,038,180	糖尿病	430,618,200	統合失調症	424,214,940	統合失調症	397,216,670
5位	関節疾患	237,267,610	関節疾患	219,001,130	関節疾患	201,596,390	関節疾患	184,883,990
6位	脂質異常症	179,780,920	脳梗塞	172,361,270	C型肝炎	182,580,590	うつ病	179,603,620
7位	脳梗塞	178,220,520	脂質異常症	169,707,110	うつ病	174,047,120	C型肝炎	173,067,650
8位	狭心症	158,175,060	うつ病	154,450,710	脂質異常症	172,674,800	脂質異常症	172,036,300
9位	うつ病	148,311,680	骨折	145,559,370	大腸がん	157,253,820	大腸がん	156,356,840
10位	大腸がん	144,446,390	狭心症	138,634,680	脳梗塞	139,163,560	不整脈	132,742,940

資料：KDB システム（医療費分析（1））細小分類（各年度累計）

（5）成功の要因、創意工夫した点

（ア）受講意欲の継続

認定条件を満たすと、健康知識を得た「健康づくりマイスター」として認定することで、継続的な参加を促し、健康意識の向上を図っている。

参加者同士が繋がりを持ち、声を掛け合いながら、共に学びあう姿勢となるよう、仲間づくりを推進している。

（イ）修了後も継続できる講座・市民の組織を育成

認定者には、市民から市民に伝える「熱中症おたすけ隊」を始めとした健康づくり事業を案内し、地域に普及啓発する活動への参加を促している。

生涯を通して付き合える仲間づくり、修了後も参加できる地域活動へと結びつけることができるよう意識して計画立案をした結果、実際に、地域のサークルへの参加や継続的な運動施設の利用、参加者が連絡を取り合い次の活動に繋げる等、継続的な健康づくりを行っている。

（ウ）他事業との連携

本事業には、健康づくりチャレンジポイント事業への参加が必須項目となっており、健康づくりチャレンジポイント事業は健診・検診の受診や歯科受診、その他健康づくりに係る事業の参加を必須としているため、市民の幅広い保健事業の参加を促すことができる。

（6）課題、今後の取組

（ア）効果が見えにくい

事業の効果としては、医療費が抑制できているか等で評価をすることが求められるが、事業の予防効果を見るためには長期的な判断が求められる。必要に応じて個別健康相談等を御案内し、今後の生活習慣の改善につながるよう提案している。

## (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.41歳	45位	20.75歳	17位
H29	17.40歳	43位	20.60歳	16位
H28	17.24歳	46位	20.58歳	15位