

健康長寿に係るイチオシ事業 富士見市 ～健康マイレージでフレイル予防～

(1) 事業概要

富士見市では、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組み、自ら健康だと感じる人の増加を目指し、様々な健康づくり事業に取り組んでいる。

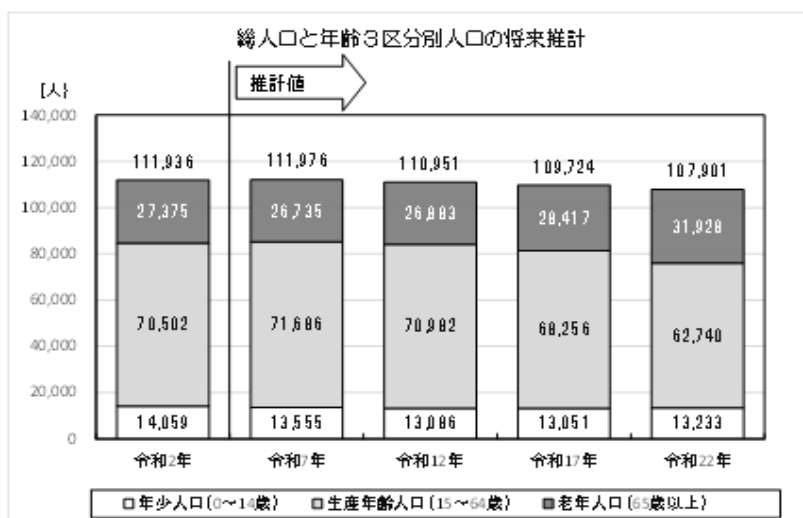
その中の一つである健康マイレージ事業では、平成 29 年 5 月から埼玉県のコバトン健康マイレージ事業に参加し、その後、平成 30 年 1 月には富士見市独自の富士見市版健康ライフポイントを開始した。市民がなるべく若い頃から健康に関心を持ち、中高年期に至るまで、健康づくりを実践してもらえるよう、若い世代の興味を引き付け参加者を増やすことを目標とし、インセンティブの効果を取り入れた、楽しくウォーキングを継続できる仕組みづくりを進めている。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症が日本国内でも広がりを見せ、多くの市民の日常生活に影響を及ぼした。そのような中でも、誰もが安心して楽しみながら取り組むことができる健康マイレージは、通いの場が制限を受け、身体活動の低下が心配される高齢者に対しても効果的なフレイル予防ツールとして積極的に勧めることができたため、結果として沢山の仲間を増やすことができた。

(2) 契機

(ア) 老年人口の増加

本市の総人口は令和 2 年 1 月 1 日現在 111,620 人で高齢化率は 24.5%となっている。また、年齢 3 区分人口の推移及び将来推計を見ると、総人口は令和 7 年頃をピークに、以降は人口減少段階に入ると見込まれている。老年人口は令和 7 年以降増加し続け、団塊ジュニア世代が 65 歳以上に達する令和 22 年には 3 万人を超えるといわれており、健康寿命の延伸を目指すために、若い世代を含む幅広い世代を対象にした健康づくり事業の展開が重要になっている。



出典：富士見市人口ビジョン（令和 2 年 5 月公表、各年 3 月末日現在）

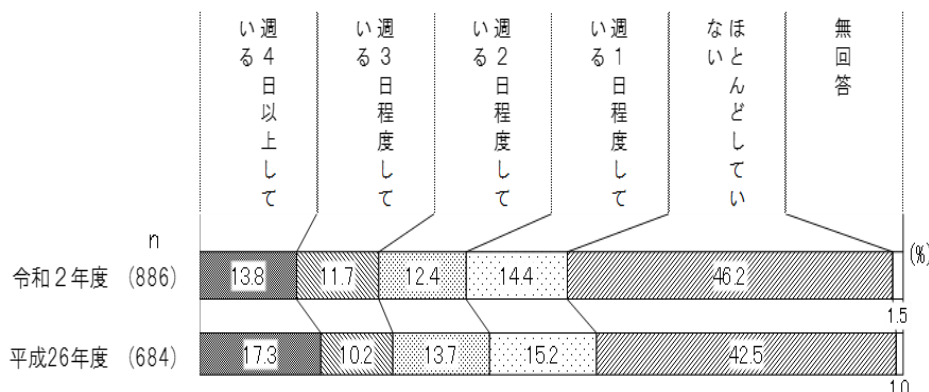
様式 1

(イ) 健康に関するアンケート調査結果から

令和2年4～5月に実施した「健康に関するアンケート調査」（無作為抽出1,600人対象）では、「少し汗ばむ程度の30分以上の運動」を「ほとんどしていない」と答えた人の割合は46.2%で、平成26年度の前回調査と比べると3.7ポイント増加している結果となった。また、「運動をほとんどしていない理由」については、「仕事や家事で疲れているから」「忙しくて運動をする時間がないため」等が上位にあり、手軽に日常生活に取り入れることができる運動の普及が必要となっている。

また、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合は、20～64歳以下の男女別でそれぞれ36.3%、30.8%であり前回調査を上回っているが、65歳以上の男女別で見ると49.3%と42.7%となっており、男性では7.8ポイント、女性では18.0ポイント減少している。これは、調査期間が緊急事態宣言中であり、公共施設の利用中止等により活動の制限があったことが大きく影響しているためと考えられるが、今後も「新しい生活様式」の中で、新型コロナウイルスとの共存していくためには、こうした状況下でも安心して誰もが取り組める活動を広めていくことが求められる。

1日30分以上の運動の状況



出典：富士見市健康に関するアンケート調査報告書（令和2年度）

(ウ) フレイル予防作戦始動

本市では、健康づくり事業と並行して、今年度から東京大学高齢社会総合研究機構の支援を受けてフレイルチェック事業をスタートさせた。地域の資源を活用して、新たな人と人とのつながりを生み出すフレイル予防事業は、コロナ禍で他人とのつながりが失われつつある今こそ進めていく必要があると、今年度は「富士見市フレイル予防プロジェクト2020」として、キックオフイベントを皮切りにフレイルトレーナーやフレイルサポーターを養成し、フレイル予防による健康長寿のまちづくりに取り組んでいる。

様式 1

(3) 内容

事業名	健康マイレージ事業
事業開始	平成 29 年度
事業概要	ウォーキングや健診を受けることでポイントが貯まり、ポイントに応じた抽選で地元特産品等が当たるという仕組みを示し、普段運動習慣のない方でも運動を始めやすいきっかけを提供することで、市民の健康の保持・増進を進める。
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「#おうちで健康習慣」として広報やホームページに食事・運動・休養についてのポイントを掲載し、外出自粛による活動量の低下からくる運動不足の解消や栄養の偏りを解消するポイント等を体操の動画やレシピ等も掲載しながら周知した。また参加者全員に、筑波大学久野研究室が企画したチラシ「コロナウイルス予防は手洗い×睡眠×食事・運動そして笑顔」を送付するなど自宅での自主的な取組を支援した。 <p>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩数計無料配布キャンペーンでは、配布会場が密にならないような配置にし、消毒の徹底や短時間での配布を心掛け感染症予防に努めた。
【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)	

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	2,897 千円 (内訳) 報償費 (健康マイレージ賞品、 運動講座講師謝礼) 300 千円 需用費 (消耗品費) 1,294 千円 (印刷製本費) 59 千円 役務費 (通信運搬費) 170 千円 (手数料) 11 千円 負担金、補助及び交付金 1,063 千円	2,722 千円 (内訳) 報償費 (健康マイレージ賞品) 280 千円 需用費 (消耗品費) 1,004 千円 役務費 (通信運搬費) 375 千円 負担金、補助及び交付金 1,063 千円
参加人数	2,214 名 (令和 2 年 12 月 1 日現在) ・継続者割合 90%以上	1,663 名 (令和元年度末現在)
期 間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	健康増進センター	健康増進センター

様式 1

	保険年金課、生涯学習課、安心安全課、地域文化振興課、高齢者福祉課 また市内公共施設 11 か所に専用タブレット設置	保険年金課、生涯学習課、安心安全課、地域文化振興課 また市内公共施設 11 か所に専用タブレット設置
参考 (マイレージ参加者数)	2,160 人 (令和 2 年 10 月末)	1,519 人 (令和元年 10 月末)

(ア) 事業の周知 (平成 29 年度～)

事業開始前から、広報、ホームページ及び公共施設におけるポスター・パンフレット設置等で事業周知を図ってきた。なお、平成 29 年 5 月に開催したウォーキングイベントでは、健康マイレージのキックオフイベントとして歩数計の無料配布を実施し、多くの人に周知することができた。令和元年度には、富士見市版健康マイレージ賞品授与式と同時開催で、より姿勢よく綺麗に歩くことを意識してもらえるよう、また若い世代にも参加してもらえようウォーキング講座を実施し、新たな参加者を獲得することができた。また、今年度は事業 PR のためにオリジナルのぼり旗を作成し、公共施設に設置してある専用タブレット付近に掲示した。

(イ) 専用タブレットの設置 (平成 29 年度～)

事業開始に向けて、市内公共施設に専用タブレットを設置した。設置の際には、市内各地に均等に配置できるように公共施設を選定した。また、参加者の要望に応え、平成 30 年度に 2 台、令和元年度に 1 台のタブレットを増設した。

参加者は、この専用タブレットやスマートフォンアプリから、自身の歩数の履歴や歩数ランキングを確認することができることで、日々のウォーキングを継続する励みにもなっている。

(ウ) 富士見市版健康マイレージ参加者の募集 (平成 30 年 5 月～)

埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者一覧から、毎月、新規加入者へ富士見市版健康マイレージ参加案内および簡易アンケートを同時に発送し、参加者を募っている。

(エ) 富士見市版健康マイレージポイント対象事業の選定・実施 (令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月)

ウォーキングポイントのほか、健康増進センターで行う健康づくり事業やがん検診(集団・個別)・特定健診(個別)などに対してポイント付与を実施している。今年度の健診事業については、受診期間が 6～8 月までの早期受診にはポイント 2 倍付与を設定する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大により受診期間が変更されたこと、また受診者の増加により密集が懸念されることから中止することとした。また、特定健診等の個別健診については、結果票を健康増進センターに持参し、保健師や管理栄養士と簡単な面接を行うことでもポイントを付与し、市民にとっては手軽に健康アドバイスが受けられる機会となっている。

様式 1

また、生涯学習部門が実施しているウォーキングイベントや埼玉県アクティブシニア事業の対象事業になっている自主防犯活動リーダー講習会にも、当日、担当職員が専用タブレットを持参し、事業PRを兼ねてポイント付与を行っているが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により事業中止となった。来年度は庁内の他部署との連携を図りながらポイント付与対象事業の見直し・拡大を行っていききたい。

また、今年度も引き続き富士見市地域活性化研究会（ふじみ☆ラボ）が作成した市内ウォーキングマップを活用し、コース各所にまつわるクイズを作成した。実際にマップを片手にウォーキングコースを歩き、クイズに答えて正解するとポイントを付与するクイズラリーを展開することにより、楽しみながらウォーキングができ、さらには富士見市の自然や歴史資源に触れるよい機会にもなっている。クイズ作成にはウォーキング自主グループの協力も得ながら、市民と協働した事業展開に取り組んでおり、コロナ禍でも気軽に参加できる事業として、多くの市民に参加していただいた。

(オ) 歩数計無料配布キャンペーン（令和2年8月～9月）

今年度は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、未知のウイルスに日常生活が制限され、身体活動の低下が心配された。令和2年4～5月の緊急事態宣言中に実施した「健康に関するアンケート調査」の結果においては、高齢者の身体活動量の低下が如実に表れた。本市においては、「ふじみパワーアップ体操」を取り入れた高齢者の通いの場の活動を推進しているが、その中止期間中の調査であったため、平成26年度の前回調査と比較し、男性では7.8ポイント、女性では18.0ポイントもの低下が見られた。このことから、外出自粛による身体活動の低下やコミュニケーションの減少によるフレイルが懸念されたため、コロナ禍でも実施できるウォーキングに積極的に参加できるよう、65歳以上の市民を対象に健康マイレージ事業の周知を強化した。周知方法として、7月の介護保険料納入通知書にチラシを同封し、65歳以上の市民全員に個別通知した。また、併せて歩数計の無料配布キャンペーンを8月から9月にかけて実施した。

また、本市では東京大学高齢社会総合研究機構の支援を受けたフレイルチェック事業を本格的にスタートさせる直前であったため、歩数計配布会場で、同時に簡易フレイルチェック（指輪つかテストとイレブンチェック）を行い、コロナ禍における高齢者の現状を把握した。簡易フレイルチェックの結果説明と併せて、フレイル予防の観点から日常生活におけるアドバイスを行い、多くの高齢者がフレイル予防に取り組むことができるよう支援した。

令和3年3月には、日々のウォーキングとフレイル予防のアドバイスによる取り組み結果の確認として、健康運動指導士によるウォーキング講座と簡易フレイルチェックを同時開催予定である。

(カ) 抽選による賞品授与（令和3年2月）

参加者には、歩数を基本ポイントとし、健(検)診受診や健康教室参加による取得ポイントに応じて、抽選により賞品を授与している。賞品選定のポイントは、健康づく

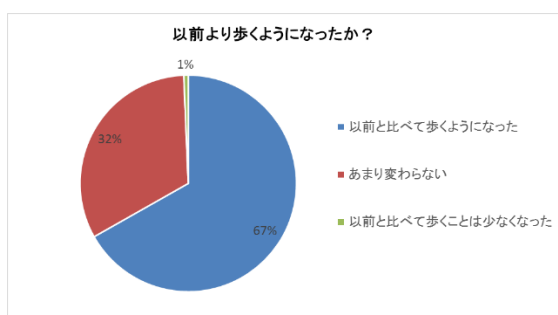
様式 1

りにつながるものや地元特産品等とし、富士見市に特化したものとなるよう選定している。また、当選者についてはホームページに公表し、1年間ウォーキングを継続できたことを称賛し、さらに継続できるように支援している。

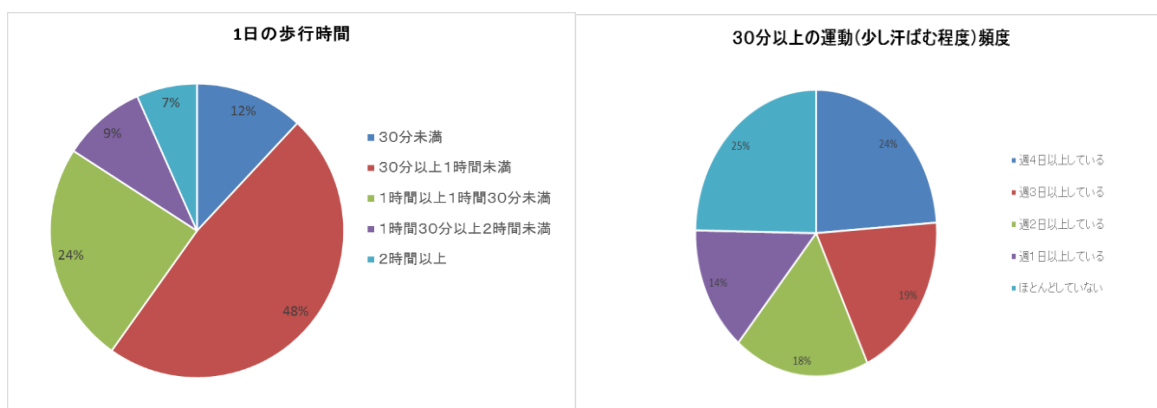
(4) 事業効果

(ア) 簡易アンケートによる主観的变化

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。事業開始当初から実施している簡易アンケートの結果は以下のようになった。(対象者：2,214人、回答率：65.6%)



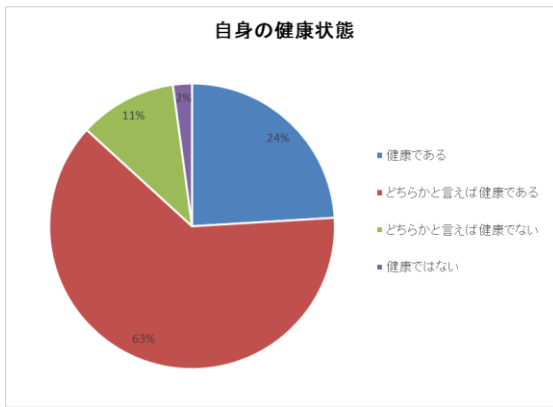
67%の人が以前より歩くようになったと回答しているため、健康マイレージへの参加が運動のきっかけになっていることが考えられる。



ウォーキングを運動習慣の定義である30分以上している人は88%に上った。

また30分以上の運動を週2日以上行っている人は61%となり、「健康に関するアンケート調査」の結果37.9%を大幅に上回った。これは健康マイレージの参加者は非参加者に比べ、有意に運動習慣があるという結果となっており、運動習慣づくりに寄与したと考えられる。

様式 1



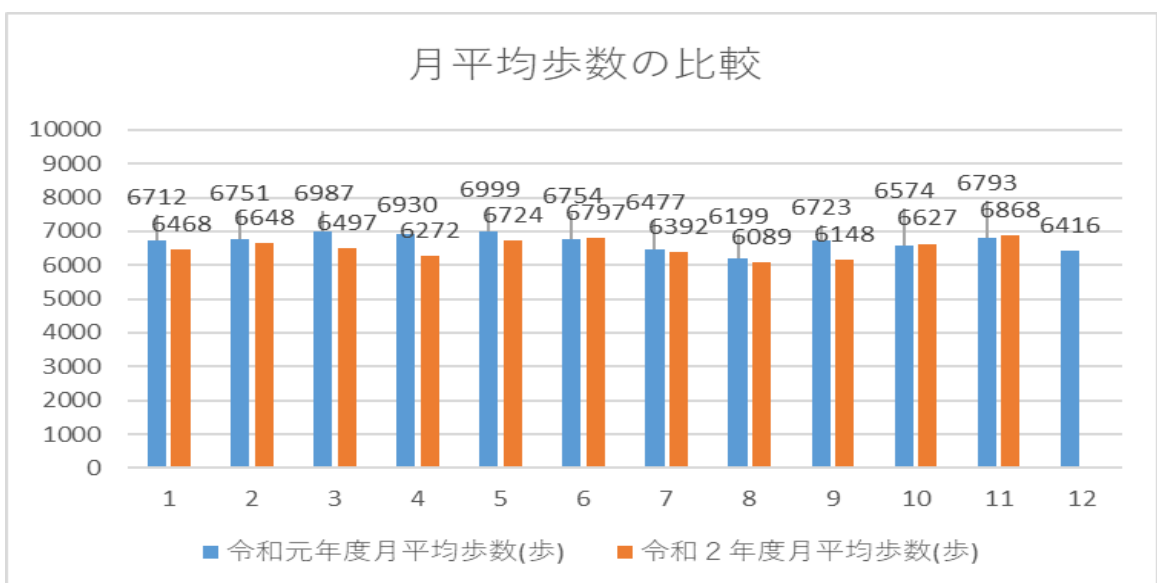
健康であるもしくはどちらかと言えば健康であると感じている人の割合は 87%と高い値となっており、今後も継続的なウォーキングの取組により健康度の上昇を期待したい。

(イ) 歩数から見た効果

平成 30 年度と令和元年度の参加者の平均歩数について月別に比較したところ、各月において大きな差は見られなかった。これは 1 年経過しても同じ体力が維持されており、ウォーキングの取組が健康寿命の延伸に寄与したと考えることができる。

また、令和 2 年 3 月から 5 月にかけては平均歩数の微減が見られるが、この期間は新型コロナウイルス感染症拡大により緊急事態宣言が発令された期間の前後にあたり、その影響があると考えられる。しかし、大幅な数値の減少は見られていないため、健康マイレージ参加者は、コロナ禍でも健康維持のために屋外でのウォーキングを継続していたと考えられ、どのような状況の中でも継続しやすい運動として今後も広く市民に普及していきたいと考える。

以上の分析は、当課職員が埼玉県コバトン健康マイレージ事務局から毎月送付される歩数データを用いて行った。



様式 1

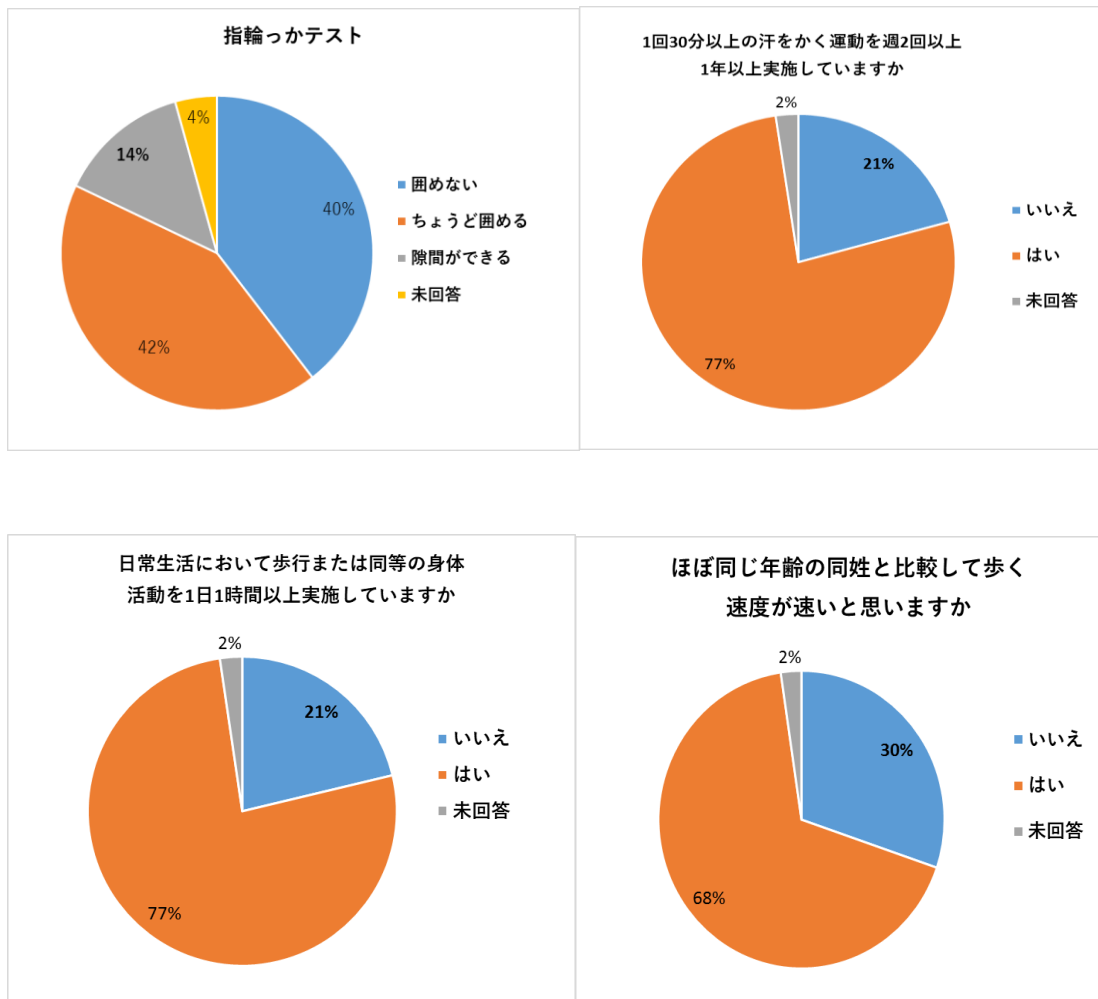
(ウ) 医療費から見た効果

今年度は、健康マイレージ事業をスタートさせ3か年が経過した。そこで、令和元年度末時点の国民健康保険加入者でマイレージ参加者（40～74歳）の、平成30年度と令和元年度の外来医療費について比較したところ、参加者1人当たり約13,000円の減少が見られた。これは、参加者の約6割の方が、1日30分以上のウォーキングを週2日以上継続して実施している結果によるものと考えられる。健康マイレージの参加によって、以前より歩数が増えたと実感している方も6割を超えたことから、健康マイレージへの参加による運動習慣の定着や運動量の増加が、医療費の減少に影響を与えているものと考えられる。今後も、参加者の医療費の経年変化を見ながら、健康マイレージ事業の効果的な進め方について検討していきたい。

以上の分析は、当課職員が国民健康保険KDBシステムを用いて行った。

(エ) フレイル予防の観点からみた効果

歩数計無料配布と同時に指輪っかテストと栄養・口腔・運動・社会性の区分からなるイレブンチェックを実施し、コロナ禍における高齢者の現状を把握した。簡易フレイルチェックの結果説明と併せて、フレイル予防の観点からのアドバイスを行い、令和3年3月に実施予定である6か月後の再測定で効果を確認していきたい。65歳以上の高齢者300名の簡易フレイルチェックの主な結果は以下のとおりである。



様式 1

筋肉量を簡易に測定する指輪っかテストでは、サルコペニアの危険度が高い「隙間ができる」結果となった人は14%となった。

また、1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上を1年以上継続している人は77%、日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している人は77%、ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思う人は68%となった。これらのチェック項目は主観的な内容であるため、各個人の健康感が良好な状態を維持することを主眼に、健康マイレージを取り入れた一人ひとりに合った支援を継続的に行っていきたい。

(5) 創意工夫した点

(ア) 参加しやすい環境づくり

参加しやすいように、専用タブレットは市内公共施設にバランスよく設置するとともに、参加者の要望に応じてタブレットの増設を行った。また、若い世代には、手軽に参加できるスマートフォンアプリを勧めている。

(イ) ウォーキングの楽しい仕掛けづくり

楽しくウォーキングができるよう、市内を巡るクイズラリーを実施するなど、継続した取り組みができるよう様々な事業を展開している。また、多くの方の健康マイレージ事業参加のきっかけとなっている賞品については毎年見直しを実施し、市内店舗の協力を得て様々な年齢層に対応できるようにしている。そのほか、特許取得の市内靴下メーカーの商品や市内特産品の特別栽培米など、富士見市にゆかりのある物産も選定し、このマイレージ事業を通じてより富士見市を知ってもらえる機会となるように努めている。

また、このような様々な取り組みによって、年々新たな参加者が増え、さらには90%以上の方に継続して参加してもらえる事業となっていることから、今後も楽しく歩ける仕組みを考えていきたい。

(ウ) ウォーキング以外のポイント対象事業の拡大

健康づくり事業をはじめ、特定健診、がん検診などの受診にポイントを付与し、ウォーキング以外の健康づくりの取り組みも、自らが意識して行ってもらえるように推進している。また、他部署の事業にもポイントを付与することで、庁内での横の連携を強化し、効率的な事業展開ができるように進めている。

(エ) フレイル予防事業とのコラボ

本市では令和元年度からフレイル予防の取組をすすめ、今年度からフレイルチェック事業をスタートさせた。現在はフレイルサポーターを養成し、全市に広めるべく事業をすすめている。健康長寿の延伸を目指す上では、生活習慣病の予防に加え、フレイル予防も大切な取り組みの一つになる。新型コロナウイルス感染症拡大のために、高齢者の交流や活動を促す通いの場が制限され、心身の活動低下が見られる現在、新しい生活様式の中で取り組めるフレイル予防活動を提案する必要がある。

様式 1

こうした中実施した 65 歳以上の高齢者への歩数計無料配布キャンペーンは、高齢者にとって、新たな運動習慣を獲得するための支援となった。また、同時に実施した簡易フレイルチェックは、現在の自分の状態を知り日々の生活を振り返るよい機会となり、新型コロナウイルス感染拡大の第 2 波、第 3 波に備えたフレイル予防の大切さを普及啓発することができた。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 健康長寿に向けた取り組み

今年度は、アンケート調査による主観的な変化や簡易フレイルチェックによる高齢者の健康状態を確認した。今後は、さらに多くの参加者の健康度が上昇するよう、アプローチの方法を検証しながら事業を実施し、健診データ等の経年比較から、生活習慣病予防等の効果を検証していきたい。また、医療費についても継続的に検証を行い、長期的にはウォーキングによる医療費の抑制、さらには健康寿命が延伸されることに期待したい。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H 3 0	17.15 歳	56 位	19.95 歳	58 位
H 2 9	17.17 歳	52 位	19.74 歳	62 位