

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

北本市

1 事業名(タイトル) 令和3年度北本市健康長寿ウォーキング事業

2 事業概要

本市は、健康でいきいきと暮らすことができる健康長寿社会を目指し、気軽に実施できるウォーキングを入口として、自主的な運動習慣が継続することにより、体力の維持向上、生活習慣病の予防を推進し、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指す。

ウォーキング事業は、年齢に応じて目標歩数を設定し、通信機能付き活動量計を身に付け、参加者が各自ウォーキングを行う。ICTを活用して記録を保存し、その記録に応じて、健康ポイントを付与する。ウォーキング事業状況や各種健診、市が主催、推奨する健康づくりに関する各公民館事業に参加することにより、景品があたる抽選を実施している。インセンティブの景品は、市内商工会の買物券とし、市内経済の活性化につなげた。

今年度は、従来の運動教室事業を変更し、健康の維持増進を図ることを目的とした教室に体験型として参加した人に対し、当日券相当額の参加費用を助成することで、公民館事業の利用促進を図った。

また、高齢者の保健事業と介護予防の一体化な実施事業のポピュレーションアプローチとして、フレイル予防栄養教室を開始した。

(1) めざせ！毎日1万歩運動事業

- ①新規及び継続参加者募集（5月～）…市広報、HP掲載。継続者へ通知し、意向の確認。
- ②見える化…参加者各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供。
- ③タブレット端末新規設置（6月～）…市森林セラピー事業とのコラボレーションとして、埼玉県自然学習センター内に新タブレットを設置。イベントポイントとして利用時付与。
- ④景品の交換（12月～1月）と表彰（1月～2月）…当選者の抽選と景品の交換、表彰。

(2) 健康スタンプ事業

- ①参加の周知（5月～）…市広報、HP掲載。リーフレット配布。

(3) 健康増進教室参加費用助成金事業

- ①事業の周知（5月～）…市広報、HP掲載。ポスター掲示や各公民館や健診事業等でリーフレットを配布。
- ②事業評価（3月）

(4) フレイル予防栄養教室事業

- ①事業の周知（12月～）…市広報、HP掲載。リーフレット配布。活動量計での周知。
- ②栄養教室（12月、1月）
- ③事業分析・評価（3月）

3 参加者数

1,573 人 備考

4 予算

5,456 千円 備考

5 事業効果等

(1) めざせ！毎日1万歩運動事業

①参加者の増加

身体データが改善し、医療費抑制が実証された県推奨プログラムのうち、「めざせ！毎日1万歩運動」を広く市民に普及させることによって事業目的を達成することを目指している。今年度は、登録しているが未活動の会員に対しての勧奨通知を行い、意思確認を行った。

②目標歩数達成者の割合の増加

参加者の目標歩数達成者の割合は、平成30年度28.3%から令和2年度39.6%と増加した。新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、集団で行う運動教室の実施が困難な中、個人で取り組める事業の特徴が生かした成果と考える。

③かざす君画面を利用したメッセージ配信による参加者同士のゆるやかな繋がり

参加者から、随時メッセージを募集し、健康情報等と共に配信している。新型コロナウイルス感染症の影響により、集団での交流が難しい中、メッセージ配信により、孤立感が和らぎ、運動を継続するモチベーションの維持、向上に繋がっている。

(2) 健康スタンプ事業

①健康づくり事業参加への動機付け

健（検）診事業受診や健康づくり事業参加への動機付けとなり、受診率の向上や参加数の増加につながった。

②既存事業の活用

庁内健康づくり事業に係る関係課及び各公民館事業の参加促進につながった。

③市内経済の活性化

(3) 健康増進教室参加費用助成金事業

①継続的な運動習慣の促進

利用した人の約4割が教室を継続しており、本事業を入口とした継続的な運動習慣の促進につながった。

②公民館事業の利用促進

公民館事業のPRとなり、利用促進を図った。

③市内経済の活性化

景品として商工会の買物券を使用することで、市内経済の活性化促進を図った。

(4) フレイル予防栄養教室

12月、1月実施予定のため、未実施。

6 その他(課題等)

(1) 財源の安定的な確保

健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金終了後は、令和元年度より65歳以上の参加者実施分として、一部介護特別会計より支出している。介護保険特別会計からの国庫・県補助金を歳入とし、事業費を確保する工夫をしているが、財源の安定した確保が難しい。

(2) 埼玉県コバトン健康マイレージとの利活用の検討

平成29年度、埼玉県の事業開始当初から、健康マイレージ事業の利活用を検討してきた。令和元年度から2年間、市として県のアプリ枠で参加し、令和2年度から市としての参加を終了した。今後も埼玉県の事業の動向を確認し、利活用が可能であれば柔軟に対応する。

(3) 若年層の参加拡大

SNS等の周知やスマートフォンによるアプリを導入する等検討していく。

7 写真・グラフ等

目標達成状況・参加者推移

目標達成状況

令和2年度目標達成者数(目標歩数別)

	参加者数	目標歩数		アクティブ歩数	
		達成者数	割合	達成者数	割合
総数	811	321	39.6%	626	77.2%
90歳以上	2	1	50.0%	2	100.0%
75～89歳	270	140	51.9%	255	94.4%
65～74歳	324	137	42.3%	266	82.1%
65歳未満	215	43	20.0%	103	47.9%

令和2年度目標達成者数(年代別)

	参加者数	目標歩数		アクティブ歩数	
		達成者数	割合	達成者数	割合
総数	811	321	39.6%	626	77.2%
80代以上	111	52	46.8%	104	93.7%
70代	352	178	50.6%	309	87.8%
60代	197	64	32.5%	145	73.6%
50代	98	22	22.4%	49	50.0%
40代	39	5	12.8%	15	38.5%
30代	12	0	0.0%	3	25.0%
20代以下	2	0	0.0%	1	50.0%

参加者推移(行政報告書より)

		H28	H29	H30	R1	R2
1万歩		1,082	1,692	1,733	1,706	1,722
コバトンマイレージ					113	202
増減		H28	H29	H30	R1	R2
1万歩	人数		600	51	-27	16
	前年比		55.5%	3.0%	-1.6%	0.9%
コバトン	人数					89
マイレージ	前年比					78.8%

平成30年度の目標歩数達成者の割合：28.3%

↓

令和2年度の目標達成者の割合：39.6%