

# 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

上里町

## 1 事業名(タイトル)

かみさと たまる健★幸マイレージ 2021

## 2 事業概要

上里町では、健康増進の機運を町全体で盛り上げ、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざし、「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」を理念とする『上里町健康づくり推進総合計画』を平成27年度に策定した。計画推進の一環として、平成28～30年度に健康長寿埼玉モデル事業（以下埼玉モデル事業）の『健康長寿埼玉プロジェクト毎日1万歩運動』に参加し、ウォーキングをメインテーマに様々な関係者と連携しながら事業を展開した。

このような取り組みをより多くの町民に普及させるため、埼玉モデル事業3年間の総まとめとして、リーフレット「健幸づくり虎の巻」を作成した。今後はこのリーフレットを教材として教室で活用し、健康づくりを啓発していくことを計画し、若年層から高齢者まで幅広く気軽に参加でき、楽しみながら健康づくりができる仕組みを導入する。

対象事業への参加やウォーキングの歩数がポイントカード（ICカード）やスマートフォンに健幸ポイントとして付与され、たまったポイント数に応じた上里町共通商品券と交換できる事業。1つの健康行動がきっかけとなり、楽しみながらちょっとお得に健康づくりができる仕組みをつくる。事業の効果検証は、主からだ改革塾で実施していく。

### (ア)事業の周知・啓発・新規参加者の募集（令和3年5月）

広報かみさと5月号や事業チラシなどで周知し、参加者を募集した。

### (イ)令和2年度の健幸ポイント交換会開催（令和3年6月～7月）

### (ウ)健★幸マイレージ事業開始（令和3年5月～令和4年3月）

○対象事業（健康保険課、高齢者いきいき課、生涯学習課の3課開催）の開催

○ウォーキング開始

○私の健康取り組みシートへの記録および体重記録（アプリ参加者のみ）

### (エ)からだ改革塾開始（令和3年12月～令和4年2月）

包括的連携協定を結んでいる日本女子体育大学協力のもと、健康教室（全5回）、セルフチェック体力測定方法を動画等で作成し、オンラインまたはオンデマンド配信する予定。

### (オ)参加者等へのフィードバック（令和4年3月）

体力測定等の結果を個人へ返却するとともに、教室全体の分析結果を報告会の開催や町のホームページなどで公表する予定。

### 3 参加者数

1,147 人

備考 令和3年12月現在

### 4 予算

3,251 千円

備考

### 5 事業効果等

#### 1)生活習慣病やフレイルの予防効果

ウォーキングの継続や目標を持って健康づくりに取り組むことで、運動習慣および食生活の改善が図られ、生活習慣病やフレイルの予防効果が期待できると考えられる。

ウォーキング実施者 令和3年5月 332人 ⇒ 令和3年11月 465人

歩数（月平均値） 令和3年5月 6510歩 ⇒ 令和3年11月 6603歩

また、複数の検（健）診受診を町制施行50周年記念ポイントとして設定し、受診勧奨を強化している。

#### 2)「健康、運動、生活に関するアンケート」によるコロナ禍の健康づくりに関する影響

埼玉モデル事業参加者のうち、かみさと「たまる健★幸マイレージ」事業に継続参加している175人にアンケートを郵送した。そのうち100人から回答を得られた。コロナ禍でどのような日常生活を送っていたかという視点での分析となった。（令和2年度実施）

その結果、昨年度に比べて、健康状態は悪化傾向、運動習慣も「ある」と回答した者が減少、ウォーキングの頻度についても減少していた。食品多様性スコアの内容については、変化がなく、コロナ禍の影響をほとんど受けていない可能性が示唆された。

コロナ禍では、運動習慣が悪化傾向であったため、今までと違う啓発方法を検討していかなくてはならない。

#### 3)参加者の増加（図2および別添資料参照）

令和2年度から令和3年度にかけて、参加登録者数が増加し、60歳未満も増えている。

令和2年度末 797人（60代未満202人）⇒ 令和3年12月現在 1147人（60代未満337人）

広報誌や健康ガイドブックなどにもQRコードから簡単にスマホ登録できるように周知し、がん検診会場などで積極的に登録の呼びかけをした。待合の時間を利用し、登録を促

#### 4)医療費への効果（図1および別添資料参照 令和2年度実施結果）

1人当たりの月平均医療費を、参加者（埼玉モデル事業参加者でマイレージにも継続登録している者のうち国民健康保険加入者平成28年度31人、平成29年度18人、平成30年度18人、合計67人）とその対照群（参加者の同性・同年齢の方を3人ずつ抽出、平成28年度対照群82人、平成29年度対照群54人、平成30年度対照群54人、合計190人）で比較した。

1人当たりの月平均医療費の差の開きが最大で6,736円、平均で4,643円となるため、年間で約55,716円（4,643円×12か月）の医療費削減につながり、ウォーキングなどの健康づくり活動を継続したことで対照群に比べ医療費が抑制されたことが考えられる。

## 6 その他(課題等)

令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症予防のため、今までのような教室やイベントがほとんど開催できない状況であったが、オンライン教室を検討するなど新たな実施方法を検討する良い機会になった。新規参加者も増えており、さらに幅広い年代にPRできる方法を模索していかなくてはならない。

また、講座などのインターネットを介しての申込やデータ集計方法など、オンラインの環境を整備する事前準備にとても時間がかかることがわかった。個人情報扱う観点からも細心の注意を払いながら、スタッフのオンライン知識の習得と技術の向上が必要だと感じた。

次年度も日本女子体育大学と連携を密にして課題を共有し、効果的なプログラムが提供できるよう事業展開を検討していきたい。

## 7 写真・グラフ等

図1：【参加群（下）と対照群（上）の医療費の比

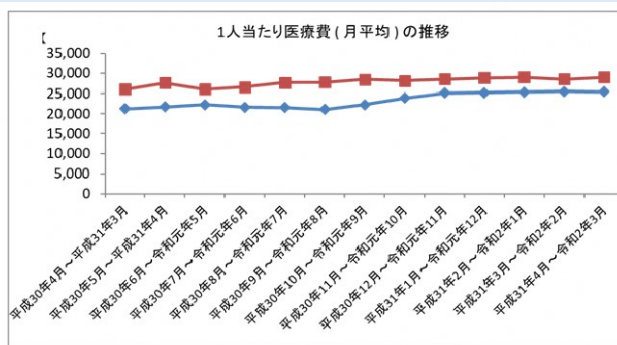
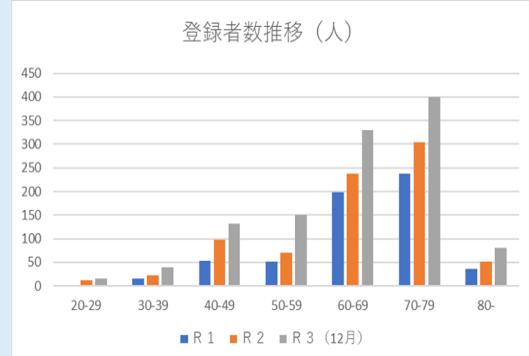


図2：【年代別参加者数の推移】



健幸づくり虎の巻  
リーフレット&DVD



【対象事業の様子】



【ポイント交換会の様子】



【たまる健★幸マイレージチラシ】

