

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

秩父市

1 事業名

歩いて貯筋！ウォーキング+1000

2 事業概要

- 秩父市では健康寿命の延伸、生活習慣病の発生予防と重症化予防、医療費抑制等を目指し「歩いて貯筋！ウォーキング+1000」を実施している。
- 県推奨プログラムである「プラス1000歩運動」を取り入れた事業で、「埼玉県コバトン健康マイレージ」だけではなく、市独自のインセンティブ付与事業「秩父市版健康マイレージ」を活用し、参加者が楽しみながら健康づくりを継続することができる環境を構築している。
- さらに、昨年からの課題でもあった参加者の行動変容を目指した参加者間の交流、自主活動グループの形成に特に力を入れた。

3 事業内容

○参加者規模・予算 288人・295千円
「歩いて貯筋！ウォーキング+1000」

①参加者募集(4月～9月末まで)

市報、HP掲載のほか、チラシやポスターを各公民館や各保健センターに掲示。市と包括連携協定を締結している明治安田生命、第一生命や商工会等の民間企業でもチラシ配布。健康教室参加者や特定保健指導等でチラシを配布し参加勧奨を行う。子育て働き世代を取り込む目的として各種乳幼児健診等でもチラシを配布した。

②事業説明会(6月)：職員実施 全3回

事業全体の説明のほか、埼玉県コバトン健康マイレージの登録と健康長寿サポーター養成講座も兼ねて実施。初回の生活習慣、食習慣アンケート実施。説明会に来所できない方には個別で対応。

③健康測定会(8月、2月)：職員実施 事業前後各1回

測定のみではなく、結果の見方と健康相談も個別に行った。また、測定結果は基準値と自身の結果と比較できるように結果表を紙面で返却。測定後は少人数(5～6人)グループワークを実施。健康活動を続けるための秘訣として、仲間づくりの重要性を説明。自主的な月1～2回程度のウォーキングイベントの企画を提案。2月の測定会では、今年度の測定数値の変化が目で見えて確認できる資料を配布する予定。

④ウォーキング教室：NPO法人ウォーキング研究所へ講師依頼 全5回

基礎編と応用編に分けて実施。美しい歩き方、姿勢の指導のほか、膝痛予防のタオルを使ったストレッチも実施。その他、自主グループ活動促進の働きかけ実施。ウォーキング教室、筋力トレーニング教室ともに昨年度からの参加者と今年度から参加した方の交流を促進させるプログラムを実施。

⑤筋力トレーニング教室：介護予防運動指導員へ講師依頼 全2回

ウォーキングの休憩中や自宅で簡単に行える筋トレやストレッチ等を実施。自主グループ活動促進を目的とした集団レクリエーション(筋力トレーニング)も併せて実施。

⑥自主グループイベント

③で形成されたグループにて、月1～2回程度のウォーキングイベントを参加者が自主的に企画し実施。

⑦健康に関する普及・啓発

モチベーション維持のため参加者へ送付する通知の中に、健康に関するチラシを同封。最終の生活習慣、食習慣アンケートも送付し2月の健康測定会にて回収予定。また、ウォーキング教室や筋トレ教室に参加している方へ、健康に関するチラシの配布や、保健師や栄養士から健康やバランスの良い食事に関する講話を毎回実施。

⑧インセンティブ付与

埼玉県コバトン健康マイレージのほか、市独自のインセンティブ「秩父市版健康マイレージ」を活用し、参加者のモチベーション維持を図っている。そのほか、参加者拡大を目的として、友達を紹介すると双方にボーナスポイントを付与するシステムを新設。

4 事業効果

○測定結果及びアンケート、医療費分析等結果

- ・事業前後で健康測定を実施する。事業後測定の集計後、分析を予定（3月頃予定）
- ・事業前後で生活習慣、食習慣アンケートを実施する。事業後アンケートの集計後、分析を予定（3月頃予定）
- ・医療費（国保医療費）分析は参加群（国保医療費）の合計医療費および一人当たり医療費（月平均）を対照群（参加群の3倍）と比較、分析予定（1月～2月頃予定）
- ・血液検査（昨年度と今年度の特定健康診査等）は、比較可能な参加者の経年変化を比較、分析予定（1月～2月頃予定）
- ・分析については鹿児島国際大学に依頼（3月頃予定）