

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

鴻巣市

1 事業名

健康こうのすを目指して

2 事業概要

鴻巣市では、市民がいきいきと健やかで充実した生活が過ごせるよう「健康こうのす」の実現を基本理念に、平成27年10月に「健康づくり都市」を宣言し、その取組として、各課と連携しつつ、健康診査の受診勧奨をはじめ食生活、運動面等で様々な取り組みをしている。

少子高齢化が進み、本市においては全国と比べ（令和2年度国勢調査と比較）総人口に占める65歳以上の人口は30.7%と2.1%高く、医療費においても年々増加傾向の状況である。令和5年度は「健康への意識の向上 " 気づき " 」と「健康づくりへの実践」を目的に市民に働きかけしている。

(1) 健康への意識の向上 " 気づき " : 「いきいき！健康チェック」の実施
測定や体験を通じて、現状の健康状態や食生活、運動等を見直せる機会

(2) 健康づくりへの実践

①健康ウォーキング事業「埼玉県コバトン健康マイレージ」

ポイントを貯めながら楽しく歩ける事業

②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」

筋力低下を防ぐ運動プログラム事業 等

3 事業内容

参加者規模：5,678人

予算：6,197千円

(1) 健康への意識の向上 " 気づき " : 「いきいき！健康チェック」の実施

内容：測定コーナー（身長・体重測定、血圧、骨密度測定、糖尿病簡易検査）

食育・食改コーナー（ベジタブルチェック、野菜1日必要量クイズや試食）

こころの健康コーナー（こころの体温計、肌年齢測定、隠れ脳梗塞チェック）

運動コーナー（歩行測定会、ポッチャ体験、ディスゲッターナイン体験）

展示コーナー（ALKOOマイレージ、がん検診、健康増進に関すること）

健（検）診受診・相談等勧奨コーナー（受診券の再発行や相談教室の案内）

(2) 健康づくりへの実践

①健康ウォーキング事業「埼玉県コバトン健康マイレージ」※別紙、参照

(ア) 周知：広報、HP、チラシ・パンフレット、ポスター等

(イ) タブレットリーダー：市内10か所に設置

(ウ) スマホポイント：市内10か所に設置

(エ) 市独自のイベント：健脚ウォーカー応援キャンペーン348人

埼玉県コバトン健康マイレージのアプリ、歩数計での参加者、新規参加者にインセンティブの付与※埼玉県コバトン健康マイレージの終了の案内と新しい健康増進アプリの導入を検討している旨のチラシを配布

(オ) コバトンALK00マイレージへのアプローチ：埼玉県コバトン健康マイレージからの切替と新規登録者の獲得に向けて
広報での周知

タブレット端末設置箇所をはじめとする公共施設にチラシやポスターの設置

②健康体力づくり推進事業「健幸フォローアップ教室」※別紙、参照

(ア) 実施期間：R5年5月からR6年3月まで（8月を除き、月1回の計10回）

(イ) 対象：30歳から74歳の市民で運動制限がないこと

(ウ) 内容：筋力低下を防ぐ運動プログラムを実施

- ・実施前後に身体・体力測定等実施（6月と12月分）
- ・身体・体力測定後に結果表の配布と説明
- ・実施最終月に栄養の話

※教室では自宅でもできる運動の冊子と運動の記録表を配布

(エ) その他：

健脚ウォーカーイベント 一般社団法人日本ウォーキング協会の講師による正しい歩き方の実技

親子で参加できるすこやかキッズ体操 親子で1年を通じて参加ができる教室。

4 事業効果

(1) 健康への意識の向上 "気づき"：いきいき！健康チェック

来場者数：263人 測定コーナー、食育コーナー等累計参加者数：1,327人

測定コーナーでは測定後に結果表を基に結果についての説明と今後気を付けるべき点等のアドバイスが専門職（栄養士、保健師、薬剤師、運動の専門家等）からあり、自身の健康状況の把握と実施すべき行動への意欲につながったと考えられる。特に糖尿病簡易検査では、結果数値が基準値以上の人を対象に受診勧奨して、85%の人が受診への意欲を示した。予約が不要な当日枠を増やしたことで、健康に関心が低い層へのアプローチができた。

(2) 健康づくりへの実践

①健康ウォーキングポイント事業「埼玉県コバトン健康マイレージ」

〈2年以上継続している参加者の医療費の変化（令和2年度から4年度）〉

- ・令和2年度から4年度にかけて医療費が増加した。要因として令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い医療機関の受診を控えていた分、それに反するように令和3年度、4年度は受診率が増加したことが考えられる。
- ・継続5年参加者（65歳以上を占める割合が88.4%と高かったため）を除き、継続2年～4年の参加者は、本市（国保加入者全体）、埼玉県、国よりも医療費が低かった。

②健康体力づくり事業「健幸フォローアップ教室」

〈事業実施前後における身体・体力測定の結果〉

- ・参加者の過半数にて測定項目11項目中8項目で数値の維持又は改善がみられた。
- ・t検定を実施したところ、腹囲・収縮期血圧・握力・長座体前屈、メディモMRと本教室との有意差が認められた。
- ・上記2つをまとめ、本教室は腹囲と長座体前屈の項目において有効である。
- ・転倒は、自立した生活への大きな妨げとなるが、本教室は筋肉の柔軟性や下肢筋力を鍛えられるため、自立した生活への一助になる。

〈事業実施前後における特定健診結果〉

- ・血液検査等を含む多くの項目は実施前後にて基準値内を示していた。
- ・数値の改善がみられたのは、LDL、収縮期血圧、拡張期血圧であった。
t検定にて収縮期血圧は有意差が認められ、本教室は効果があるといえる。

〈実施前後における医療費結果〉

- ・実施後に医療費（外来）が増加し、t検定にて医療費と本教室との有意差は認められなかった。但し実施後の医療費（外来、医科）は、本市（国保加入者全体）、埼玉県、国と比較した際に低かった。