

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

志木市

1 事業名

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

2 事業概要

市では、健康増進計画の基本理念として掲げている、「健康寿命日本一のまちづくり」をめざし、平成26年から健康増進、介護予防の観点から、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを取り入れ、より強度の高い運動を推進しているほか、平成27年10月からは「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」を開始している。その成果もあり、令和3年には、女性の健康寿命が県内1位になるなど、着実に事業の効果は上がっている。令和5年度は(1)健康行動にポイントを付与することで楽しみながら健康づくりに取り組める、いろは健康ポイント事業と(2)健康になりまっする教室後に立ち上がった自主サークルの支援を実施している。

3 事業内容

(1) いろは健康ポイント事業(予算額:22,099千円)

インセンティブを設け、健康づくり無関心層の参加や既参加者の継続的な取組を支援する事業。活動量計による参加とスマートフォンアプリでの参加の2種類を用意し、個人のライフスタイルに合った方法での参加を可能としている。

① 参加者の募集(7月10日~8月18日)

年に1度の申し込み制で広報紙への掲載、チラシ配布、市ホームページへの掲載、各種保健事業やイベントなどで参加者を募った。

また、40代、50代の新規参加者獲得のため志木市公式X(旧Twitter)、LINE、Facebookへ参加者募集について投稿。

② 説明会・計測会

継続参加者向けに6月22日~24日、新規参加者向けに9月29日、30日に実施。活動量計の配布やスマートフォンアプリの設定だけでなく、医療費分析を基にした今までの実績や、参加にあたっての注意事項、事業の狙い、今後の流れなどを説明し、足の3D撮影や足圧分布、足指力、膝間力、体組成、身長、推定骨量の計測を行い、参加者のモチベーションを高めている。

③ イベント等

参加者アンケート(6月、9月)、健康になりまっするフェスタ(10月)、市民公開講座(12月、1月)、スマート・ウォーカー育成講座(10月~2月)、計測会(6月・9月)など

④ アラート検知機能

参加者の活動量が急激に下がった際の迅速なフォロー体制に役立てている。

(2) 健康になりまっする教室後に立ち上がった自主サークル等の支援(予算額:3,300千円)

それぞれの生活習慣にあわせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細かく行う「健康になりまっする教室」の修了生が中心となり、平成30年度からの自主的な活動をするサークルの支援をしている。ノルディックウォーキング・ポールウォーキングのサークル3団体と、健康づくりを推進する団体が4つ以上出来ており、継続してノルディックウォーキング・ポールウォーキング等の活動ができるよう支援している。

4 事業効果

(1) 健康ポイント事業

①参加者の増加

いろは健康21プラン（第4期）の評価指標「令和5年度いろは健康ポイント事業参加者数3,000人」を達成している。【参加者3,596人、うち壮年期1,238人、高齢期2,358人】

②活動量の維持(資料1参照)

昨年度と同様の平均歩数を計測できており、アクティブ歩数（時速約4km以上の早歩き）割合は増加傾向であり、質の高い歩行ができていたことが確認できた。本事業への参加開始年度別にみると、どの年度の参加者も男性8,000歩以上、女性6,000歩以上、アクティブ歩数約70%以上を維持できており、要介護リスクの低減につながっていると考えられる。

③健康活動・気持ちの変化について

ポイント事業に参加しての感想や事業の満足度に加え、身体機能、活動量の変化についてのアンケートを実施し、2回で1,290人の回答を得られた。この解析から、ほぼすべての対象者が本事業に満足し、健康活動にも積極的に取り組んでいることが確認できた。無関心層の方が本事業をきっかけに、市の事業や地域活動に参加するようになったと回答しており、気持ちの変化が確認できた。（資料3参照）

また、男女ともに約80%の人が健康への関心が高まったと回答し、本事業が健康意識の向上に寄与したと考えられる。

④参加者同士の連帯感の醸成

参加者が専用端末に「かざしに行く」ことで、活動量計がコミュニケーションツールとなり、互いに励まし合い、競い合う関係が築かれ、モチベーションの維持にもつながっている。

⑤地域の見守り強化

下校中の児童の見守りに協力すると1日1ポイント獲得できる仕組みを構築した。これは地域包括ケアプロジェクトの一環として下校中の児童の見守りを呼びかけるもので、この機能により、見守りタイム中にかざした約60%超の参加者が意識を持って見守りに協力し、市民の健康づくりと下校児童の安全の双方に効果があった。

⑥健康講座等への新規参加者の増加

本事業に参加することで初めて市の事業に関わりを持つ方も少なくない。ポイント付与事業として講座を案内することで新規参加につながっている。

⑦地域経済の活性化

参加者へのインセンティブとして発行するお買物券の利用を志木市商工会に加入の店舗としている。令和4年度は総額2,833,000円が地域に還元された。

⑧医療費削減効果（資料2参照）

平成27年度からの参加者：72,661円

疾病別の医療費削減効果も分析しており、高血圧群で92,544円、脂質異常症群で216,374円の削減があった。

⑨自主的なサークル活動の育成・支援

いろは健康ポイント事業及び健康になりまっする教室の参加者（修了者）が地域の人と定期的に健康づくりができる場づくりのために、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングサークルを育成しており、スマート・ウォーカー育成講座を卒業した参加者の一部が、指導員資格を取得し市内で活動している。現在、市内で3サークルが発足し、総勢約120名のサークル会員が活動している。引き続きスマート・ウォーカー育成講座等で地域の健康づくりの担い手（リーダー）の育成を継続していく。

⑩視察の受入

本事業は全国からも高く評価されており、令和5年度は視察申込みが山口県光市議会、石川県小松市議会からあり、年度内にあと2件の対応を予定している。