

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

美里町

1 事業名

全世代ミムリン健幸ポイント事業

2 事業概要

美里町では、人口減及び加速する高齢化に伴う扶助費の増大という課題に対して、以前から町民の健康意識の向上及び生活習慣病の予防を目的として健康づくり事業を実施していたが、平成29年度から実施している「ミムリン健幸ポイント事業」については、平成31年1月1日現在で人口の約21%にあたる2,379人が参加しており、参加者に対してより効果的な事業展開・規模拡大が必要であった。

しかしながら、美里町のような小規模自治体では事業費の確保が厳しく、また、今後規模拡大をするにあたっては、参加者確保並びに医療費及び介護給付費抑制が期待できる事業の実施においてノウハウが不足し、担当各課との調整を含め職員の負担が増大となることが予想された。

そこで、令和元年度から地方創生推進交付金を活用し、飛び地連携型ヘルスケア事業として、ICTによる4市(山口県宇部市、岩手県遠野市、京都府八幡市、鹿児島県指宿市)と広域連携事業を行い、SIB(ソーシャルインパクトボンド)を活用した民間サービス事業者への成果報酬型契約、タニタ、筑波大学等との産官学連携による民間ノウハウの活用及び地域課題解決可能なICTヘルスケアサービスにより、5年後に医療費・介護給付費12億円の抑制を目的として健康づくり事業を実施している。

また、地方創生推進交付金終了後も継続した事業展開ができるようSIBモデルを構築する。

さらに令和5年度からは、子育て世代、男性向け介護予防、働く世代向けに新たな事業を立ち上げた。

子育て対策の事業としては、子育てに寛容な住民・地域を作り、全体のWell-beingが最大化される仕組みを産官学が連携する「ママもまんなか」子育て支援プロジェクト」を筑波大学と共に内閣府SIP(戦略的イノベーション創造プログラム)事業の一環としてスタートした。「健幸スマイルスタジオ」を設置し、オンライン及びオンサイトで運動・交流・相談を行うDX伴走型支援プログラムにより、妊産婦の体力の回復と心のケアを行う。

介護予防事業への参加率が低い男性向けには、「男性のための元気ジム」を実施。総合型スポーツクラブを展開し、自治体の健康づくり支援を実施している株式会社ルネサンスのプログラムを活用し、介護予防の知識向上の講話と運動を行う教室について、運動指導員、理学療法士、保健師、看護師がサポートを行い実施している。目に見える実績として、体力測定・体組成計の結果を事前と事後で比較し、運動の習慣化を付け介護予防を図るとともに、参加者に関しては、教室終了後に地域の介護予防事業等への参加を促す。また、今後については、自主活動についても支援を検討している。

働く世代向けには、令和5年度地方スポーツ振興費補助金(スポーツによる地域活性化推進事業「運動・スポーツ習慣化促進事業」)を活用し、町の基本理念「心身ともに美しく暮らせるまちづくり」の実現及び各課題の解決に向け、「遺跡の森総合公園」を「スポーツを通じた総合型地域コミュニティ拠点」に位置付けることを目指している。この拠点は、町民が健康増進活動をするうえで必要となる、活動拠点の充足とコミュニティの構築を図ることを目的に整備するものである。

本事業では、この拠点整備との整合性を図りながら、他の世代との比較において、運動・身体活動の機会が少なく、実施率も低い「働く世代(子育て中の世代)」をメインターゲットに、運動・スポーツを実施できる新たな場・機会を提供し、その習慣化を促す環境づくりを支援し、継続的な取組につなげていくものとする。

3 事業内容

■①飛び地連携型ヘルスケア事業 予算額：59,417千円

①-1 ミムリン健幸ポイント事業(参加者数：3,264人) R5.11.1現在

国の実証実験により医療費抑制効果が認められたポイントロジックを活用。歩数ポイントを主体としたインセンティブを交付することにより、モチベーションの向上を図る。

新型コロナウイルス対策緩和により、仲間と楽しみながら取組めるグループ対抗の歩数イベントを実施した。

①-2 運動教室(参加者数：212人)

個人の体力や年齢にあった個別運動プログラムを活用。測定結果について参加者にフィードバックし、体力と意欲の向上を目指した。

■②男性のための元気ジム 予算額：581千円

②-1 総合型スポーツクラブの展開（参加者数：延べ219人）

総合型スポーツクラブを展開し、自治体の健康づくり支援を実施している株式会社ルネサンスのプログラムを活用し、介護予防の知識向上の講話と運動を行う教室について、運動指導員、理学療法士、保健師、看護師がサポートを行い実施している。

②-2 実績の見える化

目に見える実績として、体力測定・体組成計の結果を事前と事後で比較し、運動の習慣化を付け介護予防を図る。

②-3 地域への展開

参加者に関しては、教室終了後に地域の介護予防事業等への参加を促す。また、今後については、自主活動についても支援を検討している。

■③内閣府SIP「ママもまんなか」子育て支援プロジェクト 予算額：17千円

③-1 体力向上と心身のケア（参加者数：30人）

妊産婦を対象にオンサイトで実施してきた運動教室に加え、1回1時間、自宅から参加できるオンライン教室（DX伴走型支援プログラム）「健幸スマイルスタジオ」を設置し、運動と相談・交流を実施することで妊産婦の体力向上や心身のケアを行う。

③-2 スケールメリット

美里町を含む全国12の自治体と2つの地域が連携することで、スケールメリットによるコスト削減やプログラムの充実を実現する。

③-3 孤独の解消

子育てに寛容なコミュニティを醸成するための情報発信を行う「スマイル健幸カフェ」を併せて設置し、子育て当事者の孤独の解消を図る。

③-4 情報発信

公式アンバサダーとして自身も子育てに奮闘しているタレントの秋山竜次氏をはじめ、関根勤氏、関根麻里氏、小林あきひさ氏、野々村友紀子氏を招き、YouTubeやオンサイトイベントで“広く”“楽しく”情報発信を行う。11月26日に千葉県柏市で行われたイベントには、子育てYouTuberのカジサック氏を招き、幅広い世代から共感の得られる情報発信を行った。

■④運動・スポーツ習慣化促進事業 予算額：12,000千円

④-1 スポーツコミュニティリーダーの発掘・MISATOアクティブマップの作成

将来にわたり地域で自走しながら町民が運動・スポーツに継続して取り組むための環境がつけられるよう、地域のスポーツコミュニティ活動をけん引するリーダーの人材を発掘する。

具体的には、地域の運動・スポーツ人材（運動教室・スタジオやクラブ・サークルの主宰者、運動指導経験者等）の中から、本事業趣旨に賛同する者を「スポーツコミュニティリーダー」に選定し、事業推進メンバーとして参画してもらう。

さらに、そのスポーツコミュニティリーダーと連携し、運動関連施設や指導者等の地域資源情報を見える化した「MISATOアクティブMAP」を作成する。マップには、運動環境（場）・専門家（人）の情報を掲載し、本事業のターゲットが自身の体力レベルや目的とマッチングする運動・スポーツ拠点を活用することにより、運動・スポーツの実践につなげる。

④-2 習慣化・地域交流イベント「MISATOスポーツフェスタ」の開催

仕事や子育てが忙しい等の理由により、運動・身体活動の実施率が低い働く世代に対しては、スポーツフェスタを通じ身体を動かすことの楽しさを体感してもらい、運動・健康への興味・関心を喚起するとともに、地域コミュニティの活性化を図っていく。また、このイベントがスポット（点）で終わることなく、本イベントをきっかけに本事業へ継続的に参加し、運動・スポーツの習慣化につなげることを目指している。

具体的には、親子、多世代が気軽に楽しく参加できるよう、ゆるスポ競技や簡易体力測定会に加え、スポーツコミュニティリーダーによる「MISATOクラブ（仮称）」の体験会を行い、多様なレベル、目的別の運動・スポーツを紹介し、継続的な大人の部活への参加につなげる。また、作成した「MISATOアクティブMAP」を配布し、地域の運動・スポーツ資源情報を発信していく。

④-3 ライフスタイル興味関心に応じて自由に選択できるスポーツコミュニティの開催

令和4年度事業では働く世代を対象に、コロナ禍の安全・安心の担保及び自宅等で空き時間に各々が手軽に取り組めるオンデマンド型の運動プログラムを提供したが、習慣化の行動変容にはつながらなかった。

事業の振り返りとして行った個別ヒアリングでは、オンデマンドはいつでも実施できるからこそ後回しにしてしまい、結果として継続的な実施には至らなかった等の意見があった。加えて、運動・スポーツの場と時間を共有しながら、参加者が仲間と一緒に取り組む集合型運動プログラムへのニーズが一定程度あることをわかった。

このことから、今年度はwithコロナでも安心して参加できる集合型のプログラムを開催し、運動・スポーツの習慣化につなげていく。

④-3-1 MISATOクラブ（参加者数：1,014人）

スポーツコミュニティリーダーの協力を得て、新たな運動・スポーツコミュニティを形成し、事業ターゲットが自身の生活スタイルや興味・関心に応じて、運動・スポーツの実践方法を選択・参加できる「MISATOクラブ（仮称）」活動を行う。

④-3-(2)ウォーキング対抗戦

本町では運動無関心・非実施層の取込策として、20歳以上の希望者に歩数計を配布しウォーキングを推奨している。そこで、これらの取組を素地に、本事業で更なるウォーキングの推奨を図っていく。

具体的には、家族や友人など、身近なコミュニティでチームを編成し、チーム対抗で歩数を競う。仲間とともに参加することで、継続実施を促していく。また、事業終了後の習慣化モチベーションにつなげていくために、成績上位チームを発表・表彰する機会を設ける。

④-4 習慣化・地域交流イベント「MISATOリレーマラソン大会」の開催

運動初級者から上級者まで、幅広い層の町民が参加可能な地域交流イベントとして、リレーマラソンを開催する。STEP2・3を通して体力向上を図った町民が、その成果を発揮する場として活用する。また、今年度は、家族や友人、職場の同僚チーム等に加えて、「MISATOクラブ(仮称)」からの参加エントリーも促していく。このように、継続的な事業参画を促すことにより、事業ターゲットの運動・スポーツ実践機会の増大につなげる。

4 事業効果

●飛び地連携型ヘルスケア事業

健康増進の効果(分析結果)

1人当たりの医療費+介護給付費の抑制額が17.8万円となり、事業の効果が確実に出ている。

1. ミムリン健幸ポイント事業における取組状況

(1)参加数 3,204人(令和5年4月1日)→3,264人(令和5年12月1日)

(2)令和4年度KPI達成状況

- ①参加者数 美里町:177%、5市町平均:103.5%
- ②運動不十分層割合 美里町:72.8%、5市町:82.3%
- ③継続率 美里町:71.7%、5市町平均:77.4%
- ④歩数の変化 美里町:33.4%、5市町平均:36.1%
- ⑤合計 美里町:89.3%、5市町平均:96.1%

(3)令和5年度の取組状況

①参加者確保に向けた取組

新規参加者を増やすため、住民担当の窓口及びマイナンバー登録窓口に参加申込書を置き、参加の機会を増やした。また、保健センター内だけでなく、他の行政イベントに体組成のブースを出し、事業の周知を行った。さらに、町内歩数計のデータ送信機設置場所に、チラシ及びPOPを置き、事業の周知を行っている。

○月別参加者数

4月13人、5月19人、6月9人、7月6人、8月10人、9月13人、10月18人、11月19人 合計107人

2. 埼玉県コバトン健康マイレージへの参加

美里町では独自で「ミムリン健幸ポイント事業」を実施しているため、参加者はデータ連携により、「埼玉県コバトン健康マイレージ」へ参加している。

・令和5年第3回参加者 3,264人(人口の約30%)

(1)参加者の歩数増加に向けた取組(モチベーション維持向上)

医療費抑制に向けて、昨年度の結果から今年度は参加者の歩数増加に向けて取り組む必要があった。そのため、歩数増加に向けて継続的に以下の事業を実施した。

3. 健康長寿サポーター養成講座の実施

コロナ禍規制緩和により、健康長寿サポーター養成講座を実施。

4. ウォーキングイベントの開催

歩数向上を目指すため、以下のイベントを開催している。イベント期間中については、歩数ポイントを2倍とする他、上位には表彰及び景品を用意。参加者の意欲を高めている。

・ウォーキングラリー(11月~1月)

バーチャルウォークラリーを開催し、参加者の歩数を競うイベント。

・ウォークラリーチーム戦(11月~1月)

3~5人の仲間でチームを組み、チーム同士の平均歩数で順位を競うイベント。

- ・ 5 市町対抗歩数イベント（令和 5 年 1 月～ 2 月を予定）

連携 5 市町により、タニタヘルスリンクが提供するヴァーチャル歩数イベントを実施する予定。

5. 健幸チャレンジ（心と体のセミナー）

自分自身や家族、親しい人たちが健康で幸せに暮らせることについて考えるため、自律神経を整えることを軸に、運動、歯科、メンタル、食事を中心とした講演会を年 4 回実施。さらに、2 月に「健幸フェスタ」としてトレーニングやウォーキングイベントの表彰式を兼ねたスポーツイベントを開催する。

6 月…運動（自律神経を整える、リラクソストレッチ）

7 月…歯科（自律神経を整える、呼吸のはなし）

8 月…メンタル（自律神経を整える、公認心理士に学ぶ）

9 月…食事（自律神経を整える、食事のはなし）

6. 運動教室における取組状況

(1)参加対象者

運動制限のない 20 歳以上の方（※平成 30 年度からの継続参加者を含む）

(2)実施体制

本年度は 5 コースで実施

- ・ 1 コース 38 人 運動 12 回、測定 2 回
- ・ 2 コース 62 人 運動 12 回、測定 2 回
- ・ 3 コース 41 人 運動 12 回、測定 2 回
- ・ 4 コース 31 人 運動 24 回、測定 2 回
- ・ 5 コース 40 人 運動 24 回、測定 2 回

(3)個別運動プログラムシートの作成

3 か月に 1 回実施する体力測定等の結果により個人の体力や年齢にあった個別運動プログラムを作成し、参加者が自宅でも運動ができるよう支援を行う。

また、IT を活用することにより少ない指導者でも多くの方を支援することができるとともに、一貫した指導をすることができる。

【体力測定項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、2 分間腿上げ

(4)個別指導体制の充実

参加者に対してはプログラムシートにおいて、体力年齢の把握や目標を設定しているが、随時個別指導ができるよう運動教室の指導者、保健師及び管理栄養士により個別指導が実施できる体制を整えている。

●内閣府 SIP「ママもまんなか」子育て支援プロジェクト

事業の効果を確認するため、月に 1 回体組成と血圧を測定。筑波大学の研究機関にて分析中。

●男性のための元気ジム

10 月と 12 月に体力測定を実施。10 月の数値と 12 月の数値を比較すると、握力(kg)・歩行速度(m/s)・開眼片足立ち(秒)・Timed Up & Go(秒)(※座った姿勢から立ち上がり往復したのち座るまでの時間)に 10%以上の改善が見られた。

●運動・スポーツ習慣化促進事業

(1)運動・スポーツ習慣化促進事業オープニングイベント

令和 5 年度地方スポーツ振興費補助金（スポーツによる地域活性化推進事業「運動・スポーツ習慣化促進事業」）を活用するにあたり、働く世代、これまでスポーツをする機会が少なかったかたに向けたオープニングイベントを実施。「MISATOクラブ」「ウォーキングチーム対抗戦」「美里町 2 時間リレーマラソン」有料プログラムには、389 名の参加、その他イベントには 1,068 名が参加した。