

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

神川町

1 事業名

毎日一万歩運動

2 事業概要

歩数計を貸与し、各自でウォーキングを行う。また、保健センター等に設置する体組成計・血圧計を利用して各自で健康チェックを行う。それらのデータを町が契約する専用サイトに定期的に送信することで、自分のデータがグラフとして表示される仕組みを取り入れている。インターネット環境がない人も多く参加しており、体組成計測定時には保健師による声かけ、結果や運動等のアドバイスを行い、季節の減塩メニューのチラシを配布し、モチベーションの維持、改善に向けた工夫をしている。

また、ウォーキング教室を開催し、正しいウォーキングの仕方を伝えるとともに、有酸素運動・筋力トレーニングの指導も行い、より運動効果を上げられるような支援を行った。

これらの取組は、歩数計活用や教室参加等による自ら運動を行うことの「自助」、食生活改善推進員協議会等の地区組織の協力による「共助」、教室の運営や保健師等の支援による「公助」、自主組織の活用による「互助」（令和6年度以降の立上げに向けた支援）の仕組みによる事業運営を行っている。

3 事業内容

① 自主的なウォーキングと記録、声かけ支援（令和5年4月～令和6年3月）

参加者は、各々10,000歩を目標に日々ウォーキングを実施

- ・10日～1か月に1回程度のデータ送信
- ・保健センター設置の体組成計、血圧計による健康チェック
- ・データ送信、測定時に保健師による声かけ支援
- ・季節の減塩メニューの紹介

② ウォーキング教室の開催（令和5年5月～令和6年3月）

健康運動指導士によるウォーキング教室を実施

- ・効果的なウォーキングの方法や日常的に実施できる運動等の指導
- ・栄養と一体的に行えるよう栄養に関する指導
- ・日々の継続性に繋がるように参加者に①の事業参加を勧奨

③ 食と健康の相談事業（令和5年4月～令和6年3月）

管理栄養士及び保健師による個別栄養相談を実施

- ・今年度は運動効果につながる栄養をテーマに集団指導
- ・運動と栄養が一体的に行えるように①②の事業を勧奨
- ・食生活推進協議会の運営協力

④ 体操動画の配信（令和5年4月～令和6年3月）

体操動画の配信を引き続き実施。

⑤ インセンティブ（令和5年4月～令和6年3月）

- ・埼玉県コバトン健康マイレージ事業
- ・検診等と一体的に行えるように町独自の健康ポイント付与

【予算額】 2,889,000円

4 事業効果

① 新規参加

・令和4年度以降、新規の参加が全体の10%となっており、増加率も約6%であることから、住民ニーズに即したものとされている。特に、勧奨や申込時に保健師等が個別に利用支援を行っていることから利用へのハードルも低いものとなっている。

② 事業の継続性

・本事業に参加しているものうち定期的にデータ送信を行っているものが50%以上となっており、継続性に一定の効果があるとみられる。
・保健師による声かけの効果もあり、歩数計故障時の再交換の申し出が例年の2倍以上となっていることから、機器故障等による脱落を防ぐ一定の候があると考えられる。

③男性参加

・男性参加が、全体の約30%となっており、他の事業と比較しても高い傾向にある。これは、今までの集団教室参加を控える傾向に対し、個別性に重視した事業の狙いへの効果が見られる。

④健康指標

・健康寿命が、令和4年度までのデータであるが、過去7年間で女性においては県平均との差が0.3歳縮まっており、健康寿命延伸に一定数女性が参加している事業として寄与している。

・令和4年度の国民健康保険の医療費であるが、非参加者群と比較し、参加者群が低値であり、医療費抑制効果も考えられる。