

健康長寿に係る先進的な取組事例

杉戸町

～すぎと健康マイスター養成事業～

(1) 取組の概要

杉戸町では、第5次杉戸町総合振興計画に基づき、その基本施策の柱の1つとして、すべての町民が健康で元気に暮らせるよう「**すぎと健康マイスター養成事業**」を展開している。これは、町が主催する健康づくり事業に積極的に参加した方を讃え、すぎと健康マイスターとして任命することで、自らの健康行動を振り返りながら健康づくりに取り組む町民を応援している。楽しく取り組む目標として、チャレンジに応じたインセンティブを用意し、健康づくりに無関心な層を巻き込むとともに、登録者のモチベーションをかき立てることを狙いとしている。

マイスター認定後には、**すぎと健康アカデミー**へとつなげ、自分の住む地域の健康づくりの担い手を養成し、住民主催による健康づくり事業へと展開することで住民主体の健康な町づくりの推進を計画している。

(2) 取組の契機

(ア) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

また、自分なりにスポーツをするなど健康づくりには高い関心を持っているが健(検)診は受けたことがないという住民が多く、初回受診者の減少と健診受診率の低迷が課題となっている。

(イ) 健康診査・がん検診等の受診率の向上

広報活動や個別勧奨通知等に積極的に取り組むことで、微増ながら受診率は向上しているが、まだまだ国の目標値には届かない現状である。

生活習慣病の早期発見および早期治療が大切であることを考えると、健康診査・がん検診の受診率を向上させるための手段を拡大することが必須となっている。

(ウ) 健康づくり事業によるまちづくり

町民ひとり一人の健康長寿の実現のためには、個人の健康づくり活動に留まらず、そこから家族・周囲の人にも役立つ健康づくりへ、さらには地域における健康づくりを推進していくことが必須である。地域の健康づくりの担い手となる人材を育てることにより、住民と行政が協働で「健康長寿のまちづくり」の実現を目指すことが課題となっている。

(3) 取組の内容

事業名	すぎと健康マイスター養成事業
事業開始	平成25年度

	平成26年度（見込み）	平成25年度
予 算	30万円 ・チャレンジシート印刷 0.3万円 ・チャレンジ景品 24.7万円 ・任命者記念品 5万円	36万円 ・チャレンジシート印刷 3.5万円 ・スタンプ作成費 1.5万円 ・チャレンジ景品 31万円
期 間	平成26年4月～平成27年3月	平成25年11月～平成26年3月
実施体制	<p>■対象：20歳以上の町内在住の方</p> <p>■チャレンジシート配布場所：杉戸町役場・保健センター・深輪産業団地地区センター</p> <p>■チャレンジ方法：①上記場所にて申請し、チャレンジシートを受け取る②すぎと健康マイスター養成対象事業に参加してポイントを集める③チャレンジ途中の20・60・80ポイントでチャレンジ景品（健康関連グッズや健診無料クーポン券等）と交換④合計ポイント100ポイントですぎと健康マイスターに任命</p> <p>■すぎと健康マイスター任命式 平成26年10月18日すぎと健康フェスタと同時に開催し、町長より任命書を贈呈。任命者記念抽選会を実施し健康お役立ち景品を贈呈。</p> <p>■養成対象事業：医療講演会や健康教育など健康増進事業に基づく各種保健事業のほか、介護予防事業、高齢者保健福祉計画に基づく高齢者事業、男女共同参画プランに基づく健康づくり講演会等。</p> <p style="text-align: center;">〔 新春マラソン大会・町民体育祭・介護予防体操・献血・人間ドック・特定健診・がん検診・予防接種・各種医療講演会等 〕</p> <p>■事業関係課：秘書広報課・政策財政課・人権男女共同参画推進室・住民参加推進課・町民課・福祉課・子育て支援課・高齢介護課・都市施設整備課・産業課・教育総務課・学校教育課・社会教育課</p>	

(4) 取組の効果

	平成26年度（見込み）	平成25年度
参加人数	・チャレンジ申請者473人 (11月末現在) ・マイスター任命者15名	チャレンジ申請者193人

取り組み状況は、チャレンジシート（別添 シート見本）により本人自身で管理。また、申請登録時に、現在取り組んでいる運動・食事その他の健康行動についてアンケートを

実施。登録後の健康づくり事業参加状況と健診受診状況を関連付けて電子データ管理を行い、今後住民へフィードバックする予定。

事業終了後には継続して健康づくりに取り組めるよう、すぎと健康アカデミーへの入学を勧奨している。（26年度入学生 20/45人）

（5）成功の要因、創意工夫した点

① 養成対象事業

自己流の健康づくりではなく、町の健康に関する事業を使いこなして自分の健康を守ることを目指すため、養成対象事業は町主催の健康づくり関連事業のみとし、マイスター任命には、各種健（検）診の受診を必須項目とし、受診率の向上につなげた。さらに、ためたポイントで次回の健診で使える無料クーポン券を配布し経年受診者の増加をねらっている。

② 健康づくり事業の連携

町全体で健康づくりを進めるために、保健センター以外の課においても、健康づくりにつながる事業を創出していけるよう、関係課を集め健康づくりの取り組みに係る打ち合わせ会議を年1～2回開催し、町民が参加しやすい体制作りのために、庁舎内の横断的取り組みを推進した。

② 脱落させないインセンティブ制度

参加時にポイント付与額が決められていたり、健診結果（成果）が出た場合のみのポイント付与では健康づくりに無関心層へは響かないため、努力度に応じて細かなポイント設定を行い、景品交換も4段階（20p・60p・80p・100p）でおこない、脱落させないインセンティブ制度とした。

③ マイスター任命者の口コミによるマイスターの創出

任命者全員への景品は「すぎと健康マイスターオリジナルタオル」を配布。さらに各種景品にもマイスターマークを表示し、マイスターと書かれた物を使用してもらうことで、マイスターが次なるマイスターを掘り起こす宣伝効果をねらった。

また、マイスター任命式は健康フェスタと同時開催とし事業のさらなる周知を図った。

（6）課題、今後の取組

① 申請者のうちポイント未達成者への支援

各種事業の参加者にポイント交換チラシを配布して養成対象事業であることを周知し、ポイントを集めやすい環境づくりをさらに進めていく。また健診会場等でチャレンジ申請を呼びかけ、さらに新規参加者を増やしていきたい。

② 事業経費の確保

健康づくり無関心層を大きく巻き込んでいくためには小規模予算ではPR不足となり、また、参加者が拡大すればその分の経費の確保が必須となる。一方で、本事業により定着していく住民の健康づくり行動がどの程度ヘルスデータの改善、医療費の増加抑制へとつながるのかという明確なエビデンスが不足している中ため、今後の財源確保が難しくなってくる。

③ 健康づくり事業の開発

保健センターは、事業を通して各課に寄せられた住民ニーズの収集を担い、健康づく

り施策として何が不足しているのかを把握し、社会資源の開発や地域における住民自主活動の支援に目を向けて検討していく。

④ すぎと健康アカデミーへのつながり

この事業は3か年の事業計画とし、マイスター任命後には個人の健康づくり活動から、町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、地域における健康づくりについて考える次のステップの場として、すぎと健康アカデミーを開校した。アカデミーに参加してさらに健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成している。

すぎと健康マイスター・すぎと健康アカデミーを通じて、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を目指していく。

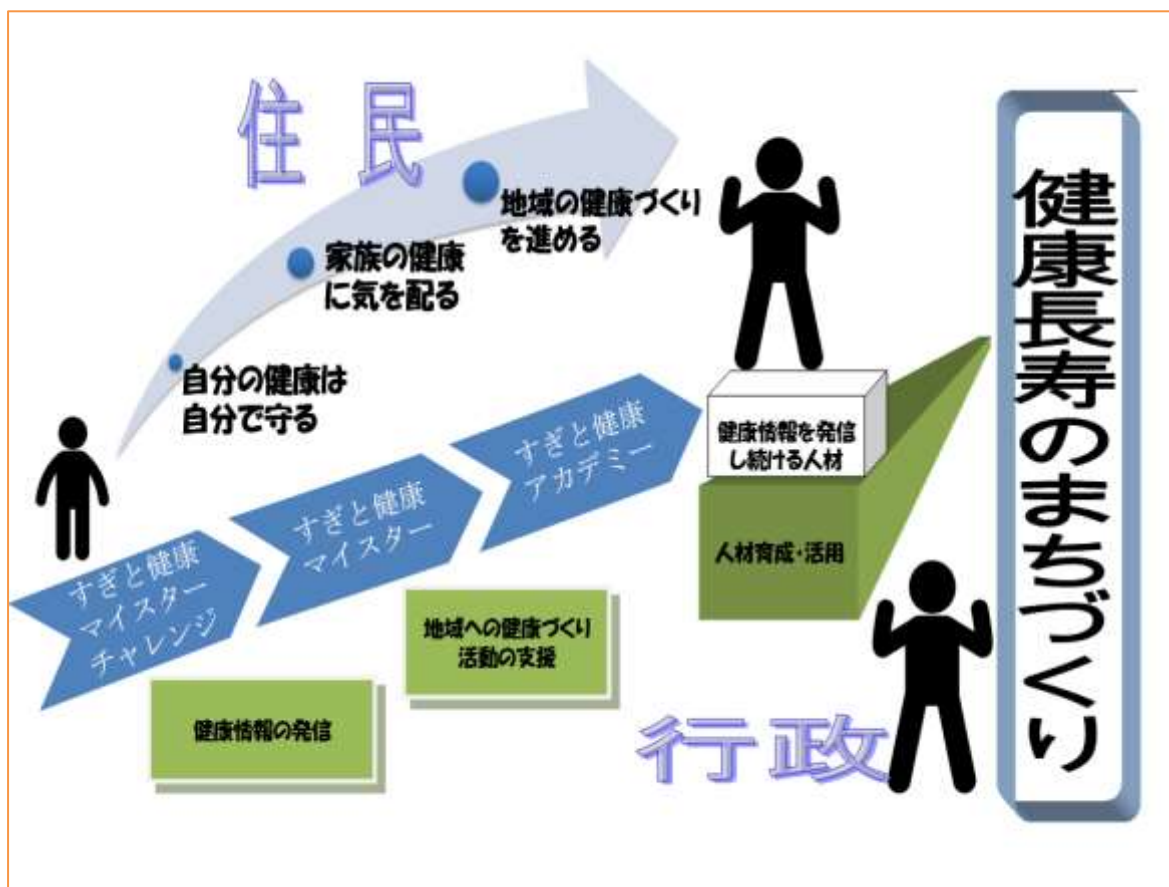
町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！

【イメージ】



健康マイスターにチャレンジをすると、
あなたの健康行動を保健センターで
データ管理することができます!!

Q1 健康行動って何？

A1 健診を受けたり、運動をしたり、食事内容を気をつけたり、健康づくり教室に参加したり、休養をとったり・・・みなさんが、健康でありたい、自らの健康は自らつくろうと「健康のために」取り組んでいる行動です。

Q2 保健センターでデータ管理をすると、何かいいことあるの？

A2 健康行動は、1年や2年で行うものではありません。保健センターでデータ管理することで、健康相談や特定保健指導などで健診結果とあわせて自分の健康行動をふりかえることができます。また、それまで受けていなかった健(検)診や参加したことのない町事業が発見できて、健康行動をより高めることができます。

Q3 マイスターチャレンジ紹介ポイントって何？

A3 紹介された方が、「〇〇さんに紹介されたので、登録したい」と申告し、保健センターでマイスターチャレンジに登録した際にそれぞれ1ポイント(シール)を差し上げます。

Q4 がん検診お誘いポイントって何？

A4 保健センターでのがん検診を紹介した方、紹介された方が、同日時にがん検診を受けた場合に1ポイントずつ差し上げます。

こころもからだも元気！ すぎと健康マイスター

杉戸町では、健康づくりに楽しく取組んでいただくために、町の健康づくり事業に積極的に参加された方を

「すぎと健康マイスター」

として任命します。

対象：20歳以上の杉戸町民

チャレンジ方法

- 1 保健センター等で、申請をしてチャレンジシートを受け取る。
- 2 マイスター養成対象事業に参加し、すぎびよんポイントを集める。各事業の詳細は、随時広報等で確認してください。(健(検)診タウンのポイントは必須)
- 3 20ぴよん、60ぴよん、80ぴよんで素敵な景品を差し上げます。(交換場所：保健センター)
- 4 スタンプの合計点数が100ぴよん以上になったら、保健センターへ提出。

マイスター景品の一例

減塩こさじファミリー ペンダント体脂肪計
がん検診無料クーポン 電動歯ブラシ など

あなたも！

すぎと健康マイスター!!

自分の健康は自分でつくる！
まわりのみんなも元気にしよう！
多くの皆さんのチャレンジを
お待ちしております。



すぎびよんポイントを集めて
マイスター
健康達人になろう!!

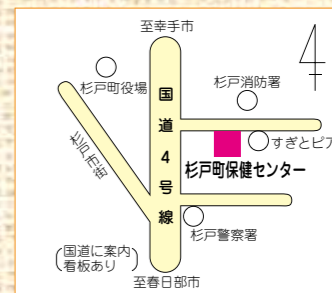
すぎと健康マイスター チャレンジシート



埼玉県けんこう大使
すぎびよん

問い合わせ先

杉戸町保健センター
杉戸町堤根 4745-1
電話 (0480) 34-1188
FAX (0480) 34-1176



すぎと健康マイスター になるう!

健(検)診を受けたり、
健康マイスター養成対象事業に参加して

100ぴよん
集めよう!



すぎぴよんタウン

氏名	
生年月日	T・S・H 年 月 日生
チャレンジスタート日	平成 年 月 日
マイスターになった日	平成 年 月 日

すぎぴよん タウンの点数	健(検)診 タウンの点数	合計点数 達成日	景品渡し済 チェック欄
20ぴよん 景品	+	= (平成 年 月 日)	(平成 年 月 日)
60ぴよん 景品	+	= (平成 年 月 日)	(平成 年 月 日)
80ぴよん 景品	+	= (平成 年 月 日)	(平成 年 月 日)
100ぴよん 達成	+	= (平成 年 月 日)	(平成 年 月 日)

チャレンジシートを保健センターに持って来てね。
景品と交換できるよ!

健(検)診タウン

必ず1つは
集めてね

骨粗しょう症
検診
5ぴよん

乳がん検診
5ぴよん

子宮がん
検診
5ぴよん

大腸がん検診
10ぴよん

胃がん検診
10ぴよん

肺がん検診
10ぴよん

特定健診
10ぴよん

人間ドック
10ぴよん

後期高齢者
健診
10ぴよん

国保健診
10ぴよん

健(検)診を
受けようね

平成25年度 すぎと健康マイスター養成対象事業

イベント名	担当課	点数	スタンプの押印			データ 入力日
			とき	場所	必要なもの	
新春マラソン大会	社会教育課	3ぴよん	後日	保健センター	完走証	
杉戸町スポーツ大会	町体協主催 (事務局:社会教育課)	2ぴよん	後日	保健センター	—	
ウォーキング & スイミングスクール	社会教育課	5ぴよん	終了時	終了証とともにポイントシールを交付	—	
パドル体操 ~みんなで楽しく~	人権・男女共同 参画担当	5ぴよん	終了時	会場にてポイントシールを交付	—	
高齢者健康体操教室	社会教育課	5ぴよん	終了時	会場にてポイントシールを交付	—	
らくらくかんたん 体操教室	高齢介護課	2回参加ごとに1ぴよん	後日	保健センター	らくらくかんたん体操教室 ファイル	
出前型らくらく かんたん体操教室	高齢介護課	2回参加ごとに1ぴよん	後日	保健センター	—	
出前いきいき体操教室	高齢介護課	2回参加ごとに1ぴよん	後日	保健センター	—	
ハツラツ応援教室	高齢介護課	コースの8割以上の参加で6ぴよん5割以上の参加で3ぴよん	終了時 または後日	保健センター	ハツラツ 応援教室 ファイル	
介護予防サポーター	高齢介護課	サポーター認定者 10ぴよんさらに 活動1回ごとに1ぴよん	後日	保健センター	杉戸いきいき あつぷサポーター 登録者証	
老人クラブ講師派遣事業 MG体操	高齢介護課	5ぴよん	終了時	会場にてポイントシールを交付	—	
老人クラブ講師派遣事業 音楽療法	高齢介護課	5ぴよん	終了時	会場にてポイントシールを交付	—	
保養所等利用補助事業	町民課 (医療担当 及び国保担当)	3ぴよん	利用 申請時	申請窓口	—	
予防接種 高齢者肺炎球菌ワクチン	健康支援課	2ぴよん	後日	保健センター	接種済証	
予防接種 高齢者インフルエンザワクチン	健康支援課	2ぴよん	後日	保健センター	接種済証	
人間ドック(総合健診)	町民課 (医療担当 及び国保担当)	10ぴよん	費用助成 申請時	申請窓口	健診結果	
後期高齢者健診	町民課 (医療担当)	10ぴよん	健診後	町民課(医療担当) または保健センター	健診結果	
特定健診(集団・個別・各種 健康保険組合等が実施するもの)	町民課 (国保担当)	10ぴよん	健診後	町民課(国保担当) または保健センター	健診結果	
特定保健指導	健康支援課	3ぴよん (終了者は10ぴよん)	教室当日	保健センター	—	
国保健診	町民課 (国保担当)	10ぴよん	健診後	保健センター	健診結果	
各種がん検診 (集団・個別・各種健康 保険組合等が実施するもの)	健康支援課	胃がん・肺がん・ 大腸がんは10ぴよん 乳がん・子宮がんは 5ぴよん	検診当日 または後日	保健センター	検診結果	
骨粗しょう症検診	健康支援課	5ぴよん	検診当日 または後日	保健センター	—	
まなびっチャ等 各種健康教育	健康支援課	3ぴよん	教室当日	開催会場	—	
保健センター料理教室	健康支援課	3ぴよん	教室当日	保健センター	—	
各種医療講演会	健康支援課	5ぴよん	講演会当日	開催会場	—	
ふるさと元気村	健康支援課	月に4回以上の利用で上限3ぴよん	後日	保健センター	健康手帳	
ヘルストレーニング 教室	町民課 (国保担当) 健康支援課	コースの8割以上の参加で6ぴよん5割以上の参加で3ぴよん	後日	保健センター	—	
健康長寿サポーター	健康支援課	サポーター認定者 5ぴよん	認定時 または後日	開催会場または 保健センター	サポーター 応援ブック	
健康ウォーキング	健康支援課	登録者に1ぴよん 踏破者に3ぴよん へんろ・お城めぐり 踏破者10ぴよん	登録後 随時踏破時	保健センター	スタンプ マップ	
献血	健康支援課	1回2ぴよん	後日	保健センター	献血カード	
マイスターチャレンジ シート紹介ポイント	健康支援課	各1ぴよん (上限5ぴよん)	申請日	保健センター	—	
がん検診 お誘いポイント	健康支援課	各1ぴよん	検診当日 または後日	保健センター	検診結果	

*事業は、追加される場合があります。広報、HP、ちらしをご覧ください。