

健康長寿に係る先進的な取組事例

蕨市

“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一” プロジェクト

(1) 取組の概要

蕨市は東京都心から約20Km圏内に位置し、市域面積は5.1km²と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成25年3月に「わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

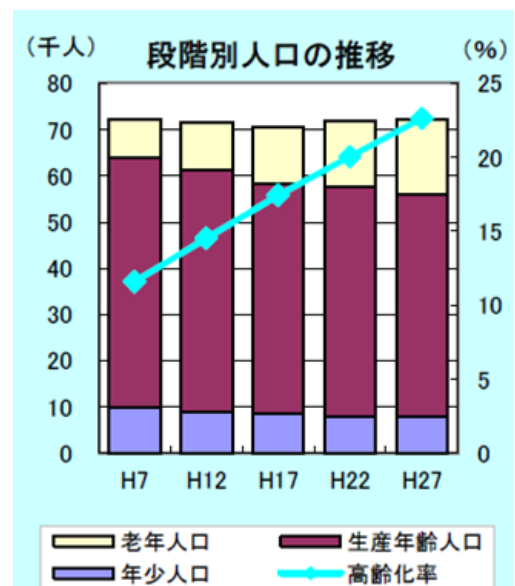
平成27年度より実施している「“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト」は、健康長寿埼玉モデルであり、平成28年度は2年目となる。

このプロジェクトの実施については、埼玉りそな銀行と協働し、蕨支店内に、市民の方々が気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」（以下ステーションと記載）を設置した。ここでは、事業対象者（モニター）に身体活動量計を貸出し、毎月1回は「ステーション」でデータを取り込み、その内容を基に、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりのサポートを行っている。また、モニター以外の市民も、身体活動量計の2週間トライアル（貸出し）や血圧測定・体組成測定などの健康チェックが受けられるほか、『長寿遺伝子にスイッチオンをする』ポールウォーキング講座、栄養講座などのイベントを実施して、「健康密度も日本一のまち」を目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

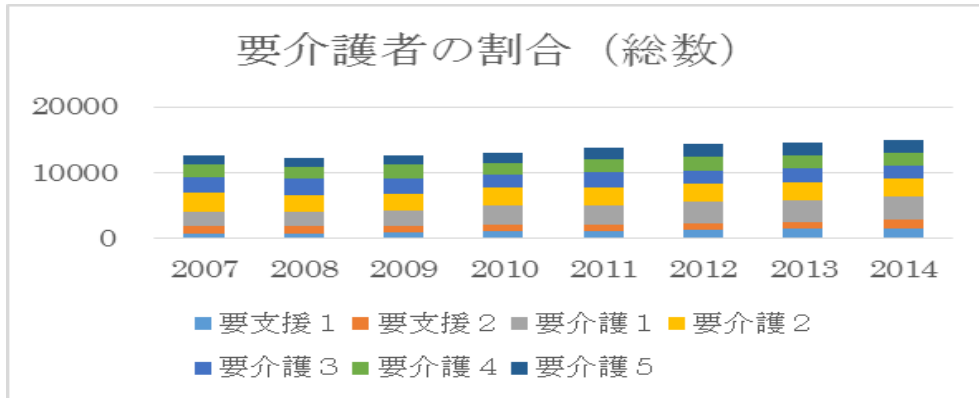
当市の65歳以上の人口増加は平成7年から27年の20年間で約2倍となっており、総人口に占める割合は22.6%（平成27年）で、平成32年度には25.3%になることが予想されている。このことより、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数」と「中強度の活動時間」を組み合わせた、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用したウォーキングと筋力トレーニングを実施し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現していくこととした。



(イ) 介護保険被認定者数と介護給付費

	平成25年度	平成26年度	平成27年度
	3月末	3月末	3月末
要介護認定者数	2,411	2,568	2,671
介護給付費	3,904,069,811	4,066,783,959	4,171,575,281

介護保険室より提供



平成27年度 埼玉県健康指標総合ソフトより

(ウ) ウォーキング環境

市内にはジョギングやウォーキングができる施設が4箇所、またその中でも市民体育館には全天候型のウォーキング・ランニングコースがあり、雨や夜間でもウォーキングやランニングを楽しむことができるようになっている。

(エ) 取組の内容

事業名	“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト
事業開始	平成27年度

	平成28年度	平成27年度
予算	506.9万円 ・事業委託料 397.9千円 ・血液検査委託料 97.2千円 ・会場借用料 6.5千円 ・講師謝礼・消耗品費等 5.3千円	506.1万円 ・事業委託料 427.4千円 ・血液検査委託料 72.6千円 ・会場借用料 6.5千円 ・講師謝礼・消耗品費等 5.3千円
参加人数	モニター210人 前年度からの継続参加者106人 (73%)	モニター145人(最終) 150人の参加者最終145人
期間	平成28年7月～平成28年12月	平成27年9月～平成28年2月

①事業対象者（モニター）の選定（平成28年5月～8月）

新規モニターの募集にあたり、この取組の意義、事業の効果等についてホームページ・広報に掲載したほか、健康づくりに関係のある団体や公民館等で活動している団体等にもチラシの配布を行い、周知を図り参加者募った。また市職員の中で希望者にもモニターとして協力を依頼し継続参加中である。【資料①】

②講演会の開催（平成28年5月19日）

プロジェクト開始に先立ち「わらび健康アップ講演会」を開催し、この取り組みのもととなる「メッツ健康法（8,000歩のうち中強度運動20分）」について、考案者である青柳幸利氏に講演を依頼し、長寿遺伝子にスイッチを入れる方法や健康づくりの秘訣、健康長寿のための望ましい身体活動量等についての講習会を開催し、既存のモニターや一般市民の意識を高めた。

③わらび健康アップステーションの開設（平成28年4月1日～） 【資料2】



（わらび健康アップステーションに掲げられた看板）

健康づくりの拠点となる「わらび健康アップステーション」を平成28年度も4月より、引き続き、埼玉りそな銀行蕨支店内に開設し、モニターだけでなく、より多くの市民の方に利用してもらうこととした。

④モニターへの支援（平成28年7月～平成29年3月） 【資料3】

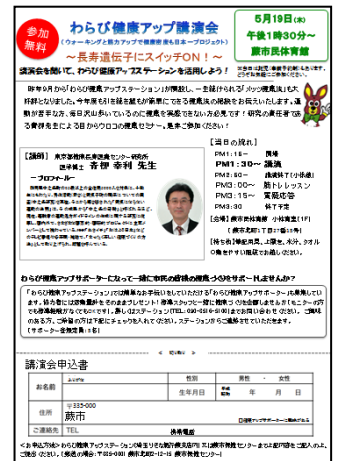
◎記録物の提出及び結果の可視化

モニターの方々には毎日の筋力アップトレーニングの記録票として「わらび健康アップ貯筋通帳」を配布してもらっている。また、活動量計を携帯してのウォーキングの結果については1月分の活動量を可視化できるようになっている。

◎継続的支援の体制

- ・月1回はステーションで身体活動量計のデータを取り込み、また活動記録表を提出してもらい、実践状況の確認と励まし、アドバイスを行う。

健康づくりのアドバイスとしては毎月の活動量データをシステムに入力し、その活動量を結果シート「あんしん生活MYカルテ①・あんしん生活MYカルテ②」にプリントし、その結果票を基に日常の身体活動を評価している。これは身体活動をスコア化しているので（100点満点）、数値の推移を見ることにより日常の活動レベルを客観的に評価することができるだけでなくモニターの日々の目標設定も可能な仕様になっている。このシステムは「肥満予防」から「寝たきり予防」まで、身体活動に基づき20項目の病気・病態に対する予防率が示されることから、身体活動の量・質バランス図で一日・週平均・月平均を一目で把握できる評価シートとなっており、モニターの励みにつながり、継続ができ



るように工夫されている。

◎各種健康講座等の開催 【資料4】

健康アップウォーキング講座、ポールウォーキング講座、健康のための歩き方講座、ニコニコ筋トレ塾や栄養講座等の各種講座を開催し、モニターのモチベーションを上げ、継続しやすいよう工夫し実施中である。

また、ステーションのモニターの中に管理栄養士が在籍しており、栄養相談、栄養講座を担当してもらい、栄養相談等件数は増えている。

ステーション内には毎月の栄養に関するワンポイントアドバイスを掲載し、健康づくりの啓発を行っている。

全3回コース

ポールウォーキング体験講座 に参加しませんか？



風爽と、カラダ年齢も若返る！

◇日程/時間/場所
第1回：11月11日（金）10：30～12：00 西仲公園（ヤオコーむかい）
第2回：11月25日（金）10：30～12：00 //
第3回：12月2日（金）10：00～12：00 西公民館（練町）

◇定員 15名（先着順）

◇対象者 医師から運動の制限を受けていない方。最低2回は参加できる方

◇指導 日本ポールウォーキング協会認定コーチ

◇参加費用 各回300円（保険代を含む）ポールレンタル料 300円

◇服装 ウォーキングに適した服装とシューズ

◇持ち物 両手の空くりュック、汗拭きタオル、飲み物

◇問い合わせ・申し込み
わらび健康アップステーションに直接、またはお電話で
TEL090-8516-5150（月～金11時～午後4時 土日祝休み）

 主催 蕨市保健センター わらび健康アップステーション
協力 一般社団法人日本ポールウォーキング協会



また、埼玉県と健康増進に関する連携協定を締結している大塚製薬株式会社より管理栄養士を講師として派遣依頼し、「ウェルネスセミナー」を実施した。

今年度は、埼玉りそな銀行蕨支店の3階にある会議室を借りて、講演会を実施予定である。

この講演会は肩こり・腰痛等は歯が関係していることもあるとも考えられことから「歯医者さんが薦める歩き方」と題して、かみ合わせと姿勢とのバランスや日常習慣をどう改善すれば良いかなどの講演をしていただく予定である。

◎自主的なウォーキングと筋トレの記録

身体活動量計を携帯し、1日に中強度の活動を20分・歩数8,000歩を目安に活動してもらうこと、月13回以上自宅で筋力トレーニングに励んでもらう。その他ウォーキングなどの各種教室にも積極的に参加してもらうこととした。

その活動内容を“健康アップ貯筋通帳”に記入してもらいステーションに提出してもらう。これらを合わせて健康づくりのアドバイスを行っている。

～ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト～

健康アップ講演会 「歯医者さんが薦める歩き方」

講師： ケテル歯科醫院 田中利尚 医院長
期日： 平成28年12月19日（月）
時間： 14：00～15：30
会場： りそな銀行蕨支店
参加費： 無料
定員： 50名（申し込み先着順）



<講師紹介>「万病は口からの環境の乱れから、健康は歯から、を確信しています。」とおっしゃる田中先生は、歯科医師だけでなく整体師の資格もお持ちです。肩こり、腰痛、高血圧などは、ときに歯が原因であることも、身体を一つとして考え、全身の調和をはかる統合医療に取り組まれています。歯み合わせと姿勢とのバランスや、日常習慣をどう改善すればよいかもお話しいただきます。

お問い合わせ、お申込みは
わらび健康アップステーション に直接、又はお電話で
TEL 090-8516-5100（平日 午前11時～午後4時 土日祝休み）

主催 蕨市保健センター わらび健康アップステーション

◎わらび健康アップステーションニュースの発行 【資料5】

平成27年度開設当初より『わらび健康アップステーションニュース』を定期的に作成・発行している。ステーションでのイベントの紹介やモニター様向けの情報等を盛り込んだ内容をモニターに通知し、健康づくりの啓発やステーションの利用について啓発し、継続が出来るよう支援を行っている。



◎わらび健康まつりへの参加

当市が健康増進事業施策の一環として実施する健康まつりへ昨年度より参加し、ステーションの紹介や健康長寿埼玉もデル事業の紹介し、活動量計の貸し出し、ポールウォーキングの紹介や歩行年齢測定等実施し、啓発活動を実施した。全参加者923人中156人の方々に体験してもらうことができた。

⑤わらび健康アップサポーターの養成とその活用

プロジェクトの開始前に、わらび健康アップサポーターを養成し、ステーションのスタッフとして運営の支援や健康づくりのアドバイス、運動教室での指導補助に携わってもらっている。また、埼玉県のスーパージョイ健康長寿サポーター認定を受けたサポーターの方にも、モニターへの健康づくりのアドバイスも実施してもらっている。また、サポーターの方々に対して、県の健康長寿サポーター養成講座の講師として活躍してもらっている。

わらび健康アップサポーター大募集

本市では、ウォーキングと歩行年齢測定を推進する日本一プロジェクト（健康長寿埼玉プロジェクト）の一環として、「わらび健康アップステーション」で活動を進める「わらび健康アップサポーター」を募集しています。ご興味のある方は是非ご応募ください！

こんな方にお勧め！

- ・ウォーキングや歩行年齢測定に興味がある方
- ・地域貢献、ボランティア活動に興味がある方
- ・健康増進を推進したい仕事をしている方
- ・健康増進活動が出来る方であること
- ・モニターサポーターのよう活躍がしたい方

活動内容：ウォーキングのサポート、歩行年齢測定、健康アップステーションでの案内

募集期間：平成29年3月31日（金）まで

募集場所：埼玉県各支庁

勤務：11:00～16:00

勤務2：午前（11:00～13:00）

勤務3：午後（13:00～16:00）

日数：月1～4回程度

募集定員：5名

サポーター実施内容

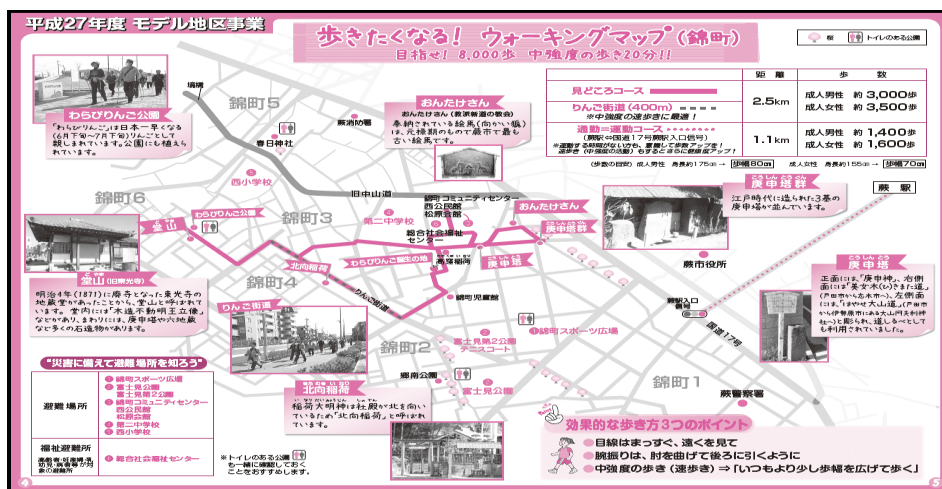
【応募の条件】

【応募の受付】

【お問い合わせ先】

⑥ウォーキングマップ作成とその配布 【資料6】

平成27年度より、「わらび健康アップ計画情報紙」の中に“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”の取り組みについて掲載し全戸配布しており、ホームページにも情報を公開している。この情報には『歩きたくなる！ ウォーキングマップ（錦町）目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分！！』を地域の住民と協力しながら作成した。ウォーキングマップについては現在市内別地区のマップの作成中であり、平成29年3月31日に、全戸配布を予定している。



⑦広報わらび・HPでPR

“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”（埼玉県健康長寿モデル事業）の取組を掲載し、活動内容の紹介や市民への啓発に努めている。

⑧フォローアップ事業の実施（平成29年1月～3月）

平成28年度のプロジェクトは12月末で終了するが、引き続き1月からも継続者の方々、そのほかプロジェクトに参加していない一般市民の方々に対しても健康づくりの場として、また、平成29年度からの実施に向けての啓発活動も兼ねて、埼玉りそな銀行蕨支店内にわらび健康アップステーションを開設予定。その中でウォーキング講座等も企画している。

⑨事業評価とモニターへのフィードバック

モニター実施前後に血液検査・体力測定・アンケート調査を行い、取り組みの効果を分析評価する。

また、モニターのうち国保加入者の医療費データを収集し、医療費抑制効果についての分析を行う。このことについては医療保険課と連携し、国保加入者のデータ取り込み方法内容等の検討を行い、国保連合会に必要なデータを依頼する。

これらの分析評価は、東京都健康長寿医療センター研究所 副部長 青柳幸利氏に依頼し、その結果をモニターにも公表しホームページ等にも掲載している。【資料7】

⑩市民・庁内への取組結果の公表

蕨市健康づくり推進会議・庁内検討会議で取り組み結果とその成果を公表している。

（オ）取組の効果

①官民連携の事業

埼玉りそな銀行蕨支店との協働により、官民連携型の健康づくりの拠点構築にチャレンジできた。

②一押しの成果

昨年度の最終実績評価としては一押しの成果として歩数・中強度の身体活動時間の上昇・アンケート調査における病例数の減少・主観的健康観・健康意識の向上である。

③自治体にとっての効果

今年度は、プロジェクトは2年目である。事業実施途中であるため分析はまだできていないが、昨年度の分析結果では医療費の抑制効果はあったと考えている。

ステーションから届くモニターの声として、『健康長寿のための望ましい身体活動が習慣として定着してきている。自分で目標を設定し、それをクリアできると励みになった。わらび健康アップステーションのスタッフの方々の声かけが励みになった。病気とまではいかない身体の不調（体温が低い・疲れやすい・足がつる・風邪を引きやすい・動くのが億劫等）が歩くことで改善したという実感が持てた』等の声が寄せられている。

平成28年4月1日全戸配布した“わらび健康アップ計画情報紙”の中に健康長寿埼玉モデル事業の取組を掲載した。その中で、このプロジェクト参加者の声をいくつか紹介し

て市民への周知を図った。【資料8】

平成27年度の最終結果（未発表部分を含む）とその効果

1・効果検証のまとめ（青柳幸利氏の分析報告書より抜粋）

【身体活動量について】

- ・身体活動量は、実施前に比べ実施後では、歩数（+1023歩）、中強度活動時間（+4分）スコア（+4点）とも増加した。
- ・身体活動レベルは、実施前後で生活習慣病予防レベルが増加した。

【健康状態について】

- ・体重については大きな変化は見られなかった。腹囲については、平均値の減少は見られるが有意差はなく特定の人々の腹囲が減少したことが予測される。
- ・血液検査結果については改善傾向を確認する事はできなかったが、複数の病気を持っている人の数が減少した。

・体力測定に関して、統計的に有意差は確認できなかったが、全ての項目において前後比較で体力は向上している。 【資料9】

・QOLの向上が伺える。精神的健康面・社会的健康面においても改善傾向が確認された。

【生活習慣について】

- ・実施前後で外出頻度が増大した。
- ・睡眠による休養確保の上昇しており、睡眠習慣の獲得にもつながっている。

【健康に対する意識について】

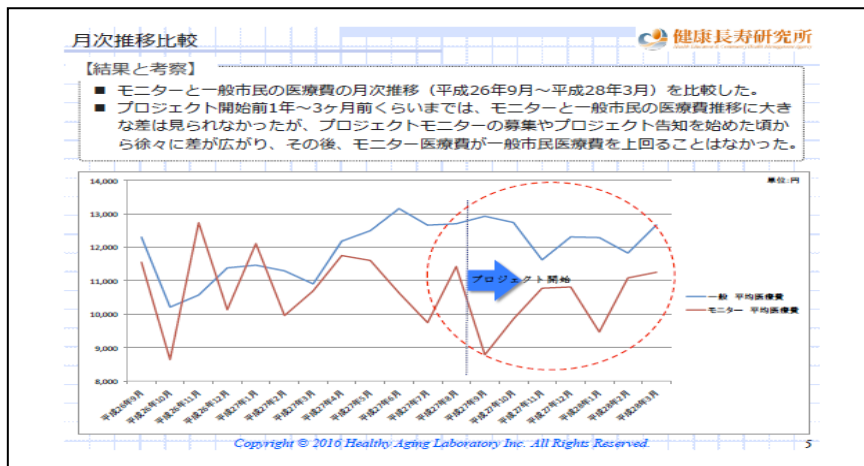
- ・運動や食生活等の生活習慣の改善について実際に取り組んでいる人が増加した。
- ・中強度歩行を意識していると答えた人が約8割以上にのぼった。

【健康に対する意識について】

- ・健康づくりを継続する事が不可避であるが、その継続をサポートするステーションの魅力として「身体活動量チェック」は最も多かった。
- ・生活習慣改善を支援してくれる存在がいるかを聞くと過半数は「いない」と回答あり。ステーションをコミュニティの拠点とし、地域で健康づくりを支える体制づくりが必要である。

2・医療費の分析結果について

平成27年度は医療費についての分析についてプロジェクト開始全1年～3か月前ぐらい前ぐらいまでは、モニターと一般市民の医療費推移に大きな差は見られなかったが、プロジェクトの募集やプロジェクト告知を始めた頃から徐々に差が広がり、その後、モニターの医療費が一般市民の医療費を上回ることはなかった。一方一般市民の同期間における医療費は増大した。このことより、一定の事業効果があったことを示唆している。その差額は年間では20,000円余りとなり医療費の抑制効果があつと考えている。



(カ) 創意工夫した点

①生活習慣病予防または介護予防に寄与できたこと

特定保健指導対象者や過去の介護保険の二次予防事業該当者に参加を促すことで生活習慣病予防または介護予防に寄与できていると考える。

②取り組みやすい仕組み

モニターに各自取り組んでもらうことを中心に考え、教室参加等の負担を少なくし忙しい方もモニターとして参加しやすく、継続しやすいように工夫した。

③蕨市のサポーターとのコラボ

市内に「ステーション」を設置し、市民が気軽に健康づくりに取り組めるようにした。また、脱落者を少なくするようステーションをコミュニティの拠点としても活用し、スタッフやサポーターによる励ましや声かけを行なえる、地域で健康づくりを支える仕組みとした。

④学識経験者の知見の活用 【資料 10】

この健康づくりの取組の科学的根拠としては、東京都健康長寿研究所 青柳幸利氏の15年間の研究によるものであり、その実績の成果を基にして蕨版として実施している。

⑤健康長寿サポーターとのコラボ

平成25年度から養成した健康長寿サポーターは平成28年度12月現在で512人となっており、目標にした354人を超え140%に達している。

この講座を受講した母子愛育会・食生活改善推進員の方々もモニターとなり、健康づくりの啓発活動にも、尽力いただいている。また、スーパー健康長寿サポーターの認定を取り、ステーションで活躍している。また、その方々にモニターの方々の健康長寿サポーターの養成講座と蕨市健康アップサポーターの養成講座の講師となって活躍してもらっている。

(キ) 課題、今後の取組 【資料 11】

青柳幸利氏より、健康づくりのための望ましい生活習慣・身体活動の普及を市民に定着させ、『8,000歩・中強度20分』を目標に、生活習慣を改善し、病気の予防を図っていく。そのために、1日2000歩、中強度の活動5分を増やすようにとのアドバイスを受けた。「健康づくりのモチベーションを上げるため“わらび健康アップステーション”を基地としたコミュニティづくりの一環として行うことを提案したい」とある。

平成28年度は、中強度の身体活動を楽しみながら実践できるポールウォーキング教室や、ステーション内でもにこにこ筋トレ塾や健康のための歩き方講座等を実施している。

青柳幸利氏より紹介された活動量計の内の1つを選び、モニターに貸与し、ウォーキングに取り組んでもらっている。この活動量計は一人でウォーキングする時に励みになると評判を呼んでいる。更に、1か月に1回はステーションに足を運んでもらい、モニター同志やスタッフ、サポーターの方々とのコミュニケーションを図りながら“わらび健康アップステーション”を活用していく。このコミュニティづくりを基盤とし、健康寿命の延伸、医療費の抑制を実現していく“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”として継続していきたいと考えている。

そのためには、今後はさらに、介護保険室が介護予防として取り組んでいる事業と保健センターで取り組んでいる生活習慣病予防と医療保険課での国保保健事業との連携強化を図り、今よりも規模を大きくして健康づくりの事業として実施していく方向へと発展させていきたいと考えている。