

健康長寿に係る先進的な取組事例

戸田市

～平成28年度健康づくりポイント～

(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業 毎日1万歩運動プログラム)

(1) 取組の概要

戸田市の課題である健康寿命の延伸のため、健康づくりに関心がない、また、関心があっても実践できない市民が、楽しみながら健康づくりに取り組めるように、平成26年度から本事業を実施している。また、平成28年度からは戸田市国民健康保険医療費削減を最終的な目的に掲げ、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業の「1万歩運動プログラム」に則り、実施している。

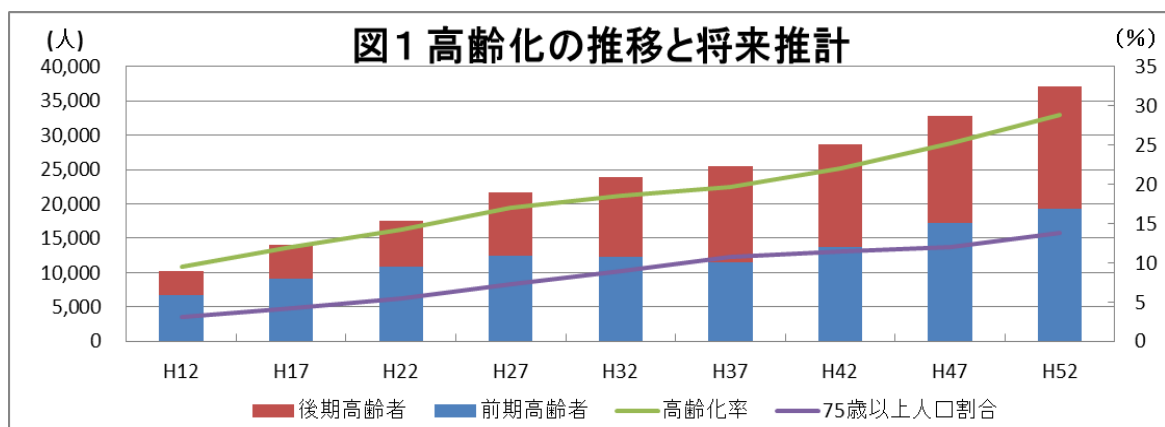
平成28年度は30歳以上の市民を対象に、広報・ホームページ・町会内ポスター掲示等で募集した。6か月間の日々の体重、生活目標、歩数等を記録すること、健康教室に参加することにより、獲得したポイントを集計し、市に報告する。また、6か月間の取り組みの前後では身体測定・体力測定、後には血液検査を実施し、6か月間の成果を確認する。ポイントをためて賞品を獲得することが、参加者の継続意欲につながり、生活習慣の改善、運動習慣の確立につながる。延いては、健康寿命の延伸及び医療費の削減につながると思われる。

平成28年6月1日～11月30日の6か月間の実施のため、結果の集計・分析は今後実施していく予定である。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

埼玉県による市区町村別平均年齢の資料によると、戸田市の平均年齢は40.1歳(平成28年1月1日)と埼玉県下1位の若い市である。平成28年度埼玉県町(丁)字別人口調査では、高齢化率は15.6%と県平均24.4%と比較して低い状況にある。しかし、将来推計人口によると、平成52年には28.8%となり、今後急速に高齢化が進展すると予測される。



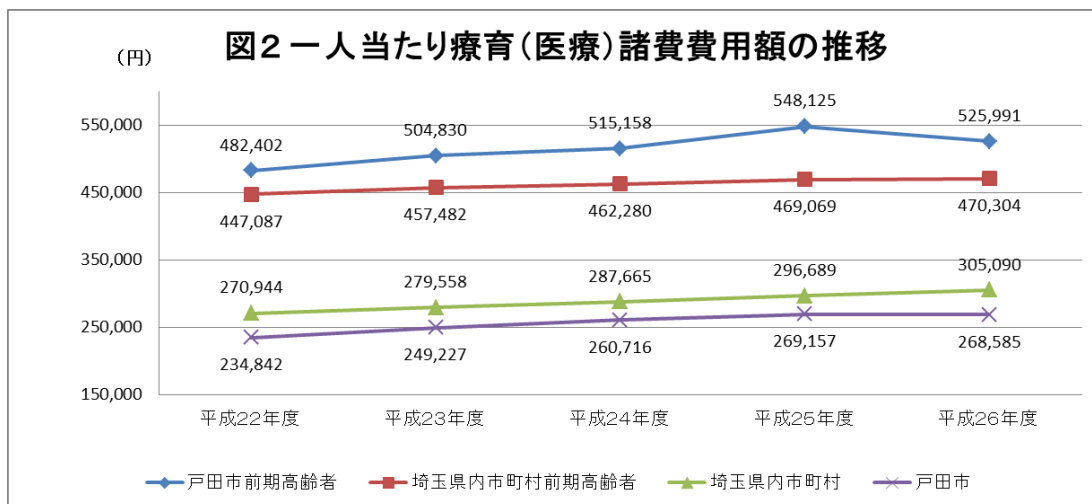
資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」(平成22年国勢調査人口を基準に推計)

※埼玉県ホームページ「地域の現状と健康指標(戸田市)」より

(イ) 医療費の増大

戸田市国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、例年県内63市町村中では最も低い額である。しかし、前期高齢者（65歳以上75歳未満）の医療費は高く、ここ数年は県内、第1位であり、戸田市特有の問題である。近年では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病患者の増加が、医療費増大の大きな要因となっている。



※国民健康保険事業状況（平成22年度～平成26年度）より作成

(ウ) 健康寿命の延伸

県は健康寿命を「65歳に達した県民が自立した生活を送る期間（要介護2以上）になるまでの期間」と定義している。県のデータによると、平成26年の戸田市は男性15.96歳、県内市町村中62位、女性19.40歳、54位と男女共に県平均より短い。そのため、第2次戸田市健康増進計画では市民が高齢になっても健康で自立した生活を送るために、望ましい生活習慣を身に付け、健康寿命を延ばすことを目指している。

(エ) 取組の内容

事業名	ポイントためて賞品ゲット！健康づくりポイント事業
事業開始	平成26年度


	平成28年度	平成27年度
予 算	273万円	148万円
	・謝礼 4万円	・賞品等 44万円
	・賞品等 28万円	・歩数計等 47万円
	・歩数計等 23万円	・記録ノート等印刷 30万円
	・記録ノート等印刷 16万円	・書類の郵送費 27万円
	・書類の郵送費 38万円	
	・委託料 164万円 (身体測定・体力測定・血液検査)	
参加人数	223人	520人

		(戸田市内在勤者含む)
期 間	平成28年6月～11月	平成27年9月～11月
実施体制	戸田市福祉保健センター	戸田市福祉保健センター

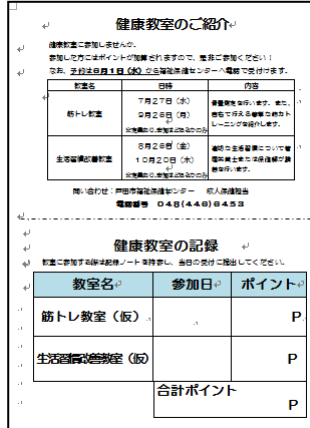
① 記録ノートの作成 (平成28年4月)

カレンダー形式で、6か月間の取り組みが記録できる手帳サイズ(A5)の記録ノートを作成した。

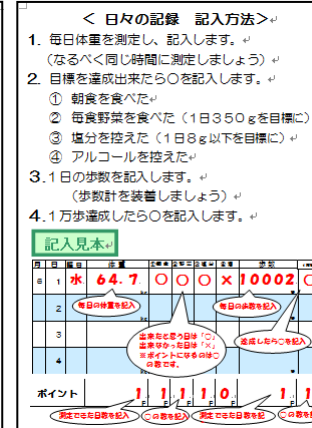
【表紙】



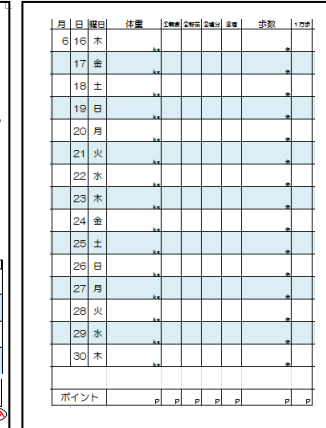
【健康教室の記録ページ】



【記入見本】



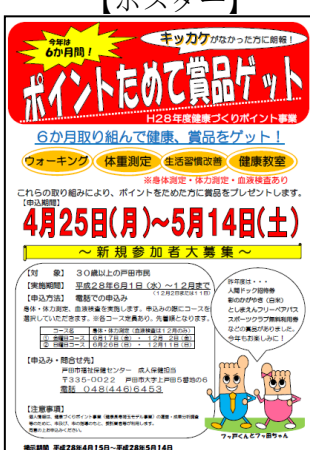
【日々の記録ページ】



② 市民への周知 (平成28年5月)

広報、ホームページに掲載、町会内542か所にポスター掲示、公共施設12施設にチラシ及びのぼりを設置し、周知した。また、武蔵野銀行協力の元、市内2支店にチラシの設置を依頼した。医療費の削減を目的に、戸田市国民健康保険加入者(平成27年度戸田市特定健康診査受診者60～70歳及び前年度参加者)3,453人へ個別通知し、参加を促した。

【ポスター】




③ ウォーキングマップの活用 (平成28年5月)

日々のウォーキングを楽しみながら行えるよう、戸田市文化スポーツ課から、戸田市内のウォーキングコース5コース及びランニングコース2コースが掲載された

マップの提供を受け、参加者に配布した。

④ 参加者の募集・事前アンケートの実施（平成28年6月）

電話で申込みを受け、参加者には記録ノート、ウォーキングマップ、パンフレット（塩分、生活習慣に関する内容）、事前アンケート等を配布した。アンケートは参加前後での生活習慣の変化を確認するために、以下の項目を設定した。また、全員が歩数の計測が出来るよう、希望者全員に歩数計を配布した。

【表1 生活習慣に関する調査項目】

・朝食を食べる頻度	・飲酒頻度
・野菜を1日350g食べる頻度	・1日に合計30分以上歩く頻度
・塩分を控えている頻度 (塩分8g以下を目標)	・1日の平均歩数

⑤ 身体測定・体力測定の実施（平成28年6月）

6か月間の取り組み前に戸田市福祉保健センターにて以下の身体測定・体力測定を民間企業に委託し、実施した。

【表2 測定項目】

身体測定項目	・ 血圧 ・ 身長 ・ 体重 ・ BMI ・ 体脂肪率	・ 腹囲 ・ 筋肉量（率） ・ 内臓脂肪レベル ・ 基礎代謝量 ・ 体内年齢
体力測定項目	・ 握力 ・ 長座体前屈 ・ 開眼片足立ち	・ 歩行速度 ・ ファンクショナルリーチ

⑥ 自主的な取組（平成28年6月～11月）

参加者が各自で以下の取り組みを6か月間継続し、記録ノートに記録する。取り組み内容に応じて、ポイントを獲得する仕組みとし、各自ポイントをためる。

【表3 ポイント付与の対象と取り組み内容】

対象	内容	ポイント
① 体重の記録	毎日の体重を記録	測定し記入したら、1日1ポイント
② 目標	① 朝食を食べた ② 毎食野菜を食べた (1日350gを目安に) ③ 塩分を控えた (1日8g以下を目安に) ④ アルコールを控えた	目標を達成した日は 各1ポイント
③ 歩数の記録	毎日の歩数の記録	歩数を計測し、記入したら1日 1ポイント
④ 10000歩	1万歩を目指す	1万歩達成した日は1ポイント
⑤ 健康教室	健康教室に参加する	① 骨量測定&筋トレ教室 ② 生活習慣改善教室 に参加したら各50ポイント

⑦ 健康教室の実施（平成28年7月）

生活習慣に関する正しい知識を普及すること、参加者の脱落を防ぐことを目的に、6か月間の取り組み期間内に、「骨量測定&筋トレ教室」と「生活習慣改善教室」を設け、各2回ずつ、全4回(参加は各1回ずつ)の健康教室を実施した。

「骨量測定&筋トレ教室」では、骨量測定を行い、骨粗しょう症予防の講座と家庭で行える筋トレを実践した。

生活習慣改善教室では女子栄養大学の管理栄養士を講師とし、減塩や野菜を取り入れた食生活をテーマにした講座と、歯周病予防に関する講座を実施した。

また、福祉保健センターで実施しているその他の保健事業についてもチラシを配布し、参加を促した。

【骨量測定&筋トレ教室（写真）】



【生活習慣改善教室（写真）】



⑧ 企業・団体との連携（平成28年9月）

企業や団体に向けて本事業への協力を依頼した。その結果、12月現在において以下のとおり、17の企業及び団体から20種類の賞品の提供を受けた。

【表4 提供賞品・企業及び団体一覧】

提供賞品	個数	提供企業・団体（五十音順）	提供賞品	個数	提供企業・団体（五十音順）
カーブス戸田幸沢・戸田新曾 施設ご利用券	60枚	カーブス戸田幸沢、 カーブス戸田新曾	こんせんくん グッズ	未定	生活協同組合 パルシステム埼玉
キッチンセット	11セット	株式会社 ダスキン	天然戸田温泉彩香の湯 ご利用券	10組分	天然戸田温泉彩香の湯
焼き海苔（1000円相当）	1つ	小山園	蕨産のはちみつ	1つ	戸田市商工会
こぶ茶・しいたけ茶セット（1000円相当）	2つ	小山園	西武園ゆうえんち フリーパス	1組分	戸田市商工会
善興園茶	120本	埼玉ヤクルト販売株式会社	人間ドック招待券	1名分	戸田中央医科グループ
血圧計（仮）	1台	埼玉りそな銀行 戸田支店	脳ドック招待券	1名分	戸田中央医科グループ
さいたま市産特別栽培米こしひかり5kg	2袋	J Aさいたま	乳がん検診招待券	2名分	戸田中央医科グループ
ドリップコーヒー（3400円相当）	1つ	自家焙煎珈琲工房まめぞう	マスクケース	20個	メットライフ生命保険株式会社 東京ファーストA/O
スパ&スポーツ ユア-戸田 施設ご利用券	5枚	スパ&スポーツ ユア-戸田	血圧計	3台	蕨戸田市医師会
スポーツクラブ ルネサンス北戸田 特別ご招待券	10枚	スポーツクラブ ルネサンス北戸田			

⑨ 身体測定・体力測定、血液検査の実施（平成28年12月）

6か月間の取り組み後に福祉保健センターにて身体測定・体力測定、血液検査を民間企業に委託し、実施した。また、前年度の血液データと比較するために、平成27年度戸田市特定健康診査又はその他の健康診査で実施した、血液検査データを提供してもらった。（身体測定・体力測定項目は⑤を参照）

【表5 検査項目】

検査項目	<ul style="list-style-type: none"> ・中性脂肪 ・HDLコレステロール ・LDLコレステロール ・AST (GOT) ・ALT (GPT) 	<ul style="list-style-type: none"> ・γ-GTP ・クレアチニン ・尿酸 ・HbA1c (NGSP値)
	※特定健康診査の検査項目に準ずる	

⑩ 記録ノート・事後アンケートの提出（平成28年12月）

6か月間の取り組みとポイントが記載された記録ノートと事後のアンケートを提出してもらう。（アンケート項目は④を参照）

⑪ 地域通貨戸田オール（平成28年12月）

記録ノートを提出した者に、本事業の効果を知人に周知してもらう謝礼として「地域通貨戸田オール」を渡す。

⑫ データの集計（平成29年1月）

記録ノート、アンケート、身体測定・体力測定、血液検査、医療費のデータを個人ごとに集計する。

⑬ 抽選（平成29年1月）

規定のポイントを達成した者を対象に抽選を実施し、当選者には企業や団体から提供を受けた賞品を渡す。

⑭ データの分析（平成29年2月）

参加前後の個人のデータを集計し、全体の効果を分析する。

⑮ 有識者の助言（平成29年2月）

有識者から本事業の評価分析に係る助言をもらう。

⑯ 結果の返却（平成29年2月）

身体測定・体力測定結果については6か月の変化が比較・分析された結果票を本人へ返却する。また、血液検査データについては、検査項目の解説と生活習慣改善のポイントが掲載されたパンフレットを同封し、返却する。

⑰ ホームページにて事業報告を掲載

事業の実績や分析によって得られた効果について戸田市ホームページにて公開する。

⑩ 事業後のフォロー（平成29年5月）

平成28年度参加者に継続して事業に参加するよう勧奨通知をする。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

6か月間の取り組み終了後、12月2日、11日に身体測定・体力測定、血液検査を実施した。また、現在、記録ノート・事後アンケートの回収を行っている。今後、測定及び検査結果が出次第、データの集計を行い、参加者の生活習慣や意識の変化、生活習慣病の予防効果について分析していく予定である。

② 地方自治体にとっての効果

今後、戸田市国民健康保険医療費の変化についても分析していく予定である。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加しやすい環境整備

希望する参加者には歩数計を配布し、全員が歩数を計測できる環境を整えた。

記録ノートは、昨年使用したハガキサイズのノートからA5サイズへと変更し、持ち歩きやすく、記入しやすい大きさにした。

② 継続するための工夫

前年度と比較し、取り組み期間を3か月から6か月間に延長したため、継続率の低下が予測された。継続率を維持するために、期間中に健康教室を企画し、2つのテーマの講座を各2回ずつ、全4回(各1回ずつの参加)実施し、意識を低下させない工夫を行った。

参加者へのインセンティブとして、規定のポイントを達成した場合には抽選で賞品が当たるという特典を設けた。抽選賞品について通知やホームページで情報提供をするなどの工夫を行い、モチベーションの維持を図った。

③ 企業及び団体との連携

本事業の周知や、インセンティブとしての賞品の提供を、企業及び団体から協力を得た。

④ 有識者の知見を活用すること

事業の効果分析に当たっては、有識者による助言を受けることを予定している。具体的な分析手法について助言をいただき、今後改善すべき点や課題を明確化することで、次年度の事業計画に反映させていく。

(キ) 課題、今後の取組

① 働く世代の参加者獲得

将来的な健康寿命の延伸、戸田市国民健康保険医療費削減に向け、生活習慣が不規則になりやすいと考えられる働き盛りの若い世代の参加者を増やし、生活習慣改

善に取り組んでもらう必要がある。参加者の年齢層を集計した結果、30～40歳の若い世代の参加が全体の2割に満たない状況であった。次年度は、働く世代に向けて、個別に参加勧奨通知を行うなどの工夫を行い、参加者の獲得に努める。

② 地域の健康づくりにおける自主組織の育成

6か月間継続意欲を維持・向上すること、各地域の健康度を高めていくために、参加者が地域において自主的に健康に関する活動をすすめていくことが望ましい。そのために、実施期間中の健康教室などにおいて、グループワークなどを用いて、参加者同士が交流できるような場を設けていく。