

健康長寿に係る先進的な取組事例

北本市

もっと歩こう もっと知ろう きたもと ～めざせ！毎日1万歩運動～

(1) 取組の概要

市民全体の健康寿命の延伸と、医療費の抑制を目指し、埼玉県が実施している健康長寿埼玉プロジェクトにおいて、身体データが改善し医療費の抑制が実証された健康長寿埼玉モデル（とことんモデル）「毎日1万歩運動」を実施。

市内10か所に歩数データ送信端末を設置し、毎日の歩数、体重や体組成の変化、血圧の記録等、日々の努力を“見える化”し、参加者のモチベーションを高めている。

また、専門トレーナーによる筋力トレーニング等の運動実技講習会を開催する他、管理栄養士による栄養講習会を実施し、身体データの改善アップを図っている。これらの講座の中にグループワークを取り入れることで、事業終了後も継続できるような仲間づくりとコミュニティづくりを目指し、取り組んでいる。

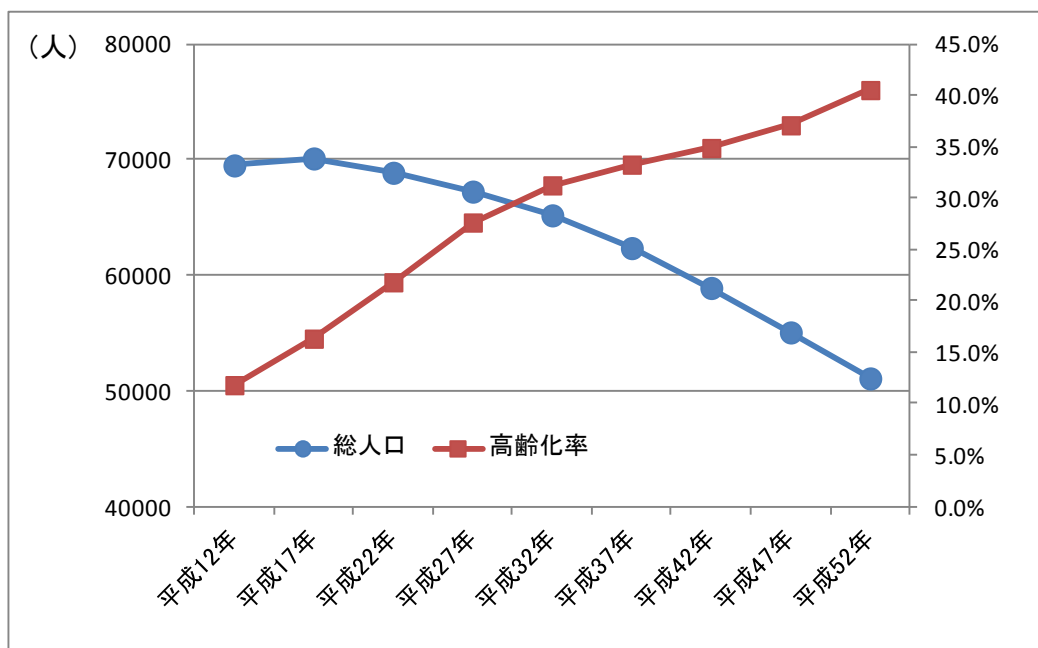
(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市の総人口は年々減少する中で、高齢化率は上昇を続ける見込みである（平成28年11月末日現在、総人口67,191人）。平成32年度には、総人口に占める65歳以上の割合が31.3%と推計される。

また、段階別人口の内訳を見ると、後期高齢者人口増加の伸び率が大きい。

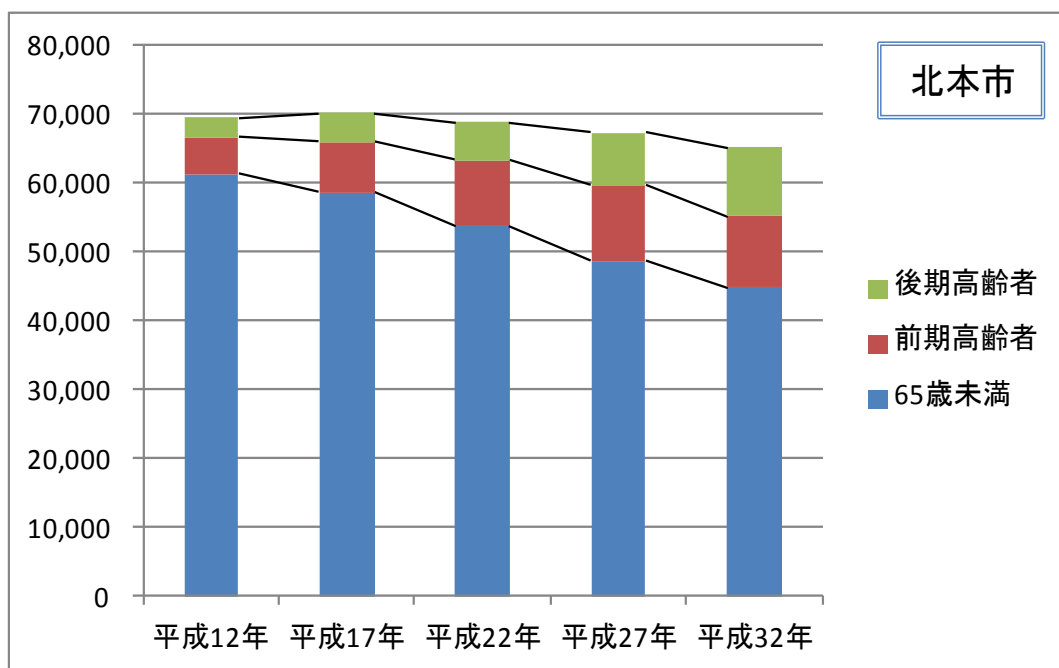
人口の推移と高齢化（北本市）



資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本人の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」

段階別人口の推移と将来推計（北本市）



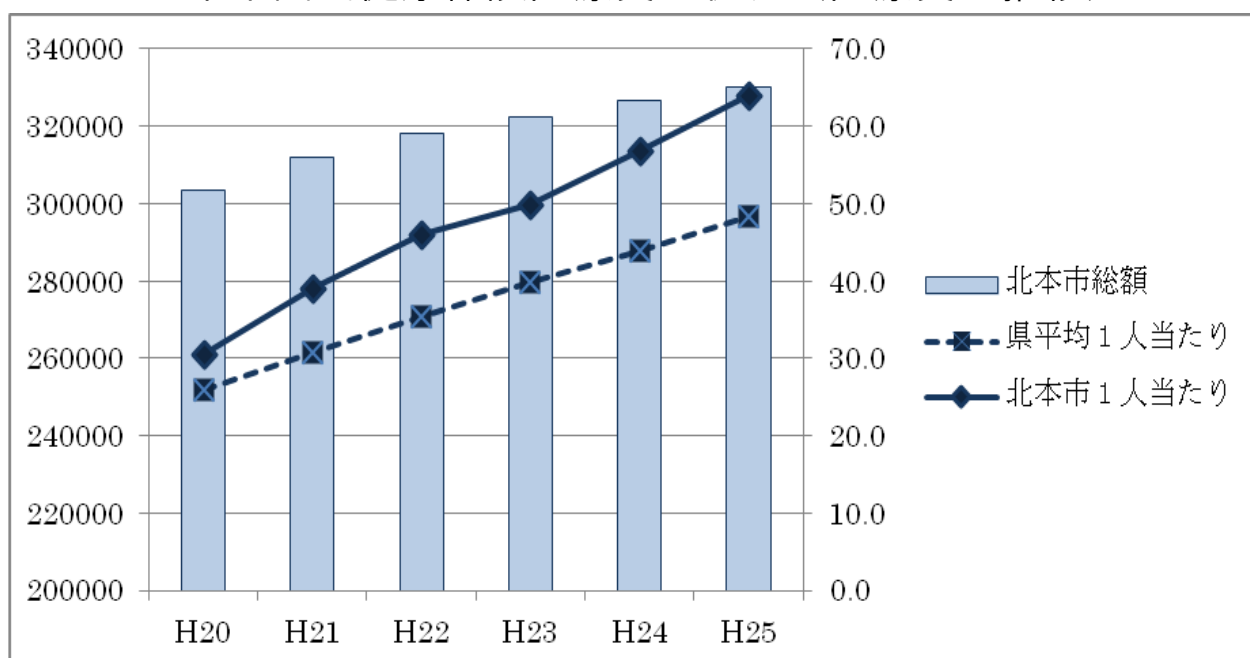
資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本人の市町村別将来推計人口（平成25年3月推計）」

(イ) 医療費の増加

北本市国民健康保険医療費の状況は、年々増加の一途をたどっている。県内市町村平均と比較して、増加率が著しいことがわかる。

北本市国民健康保険医療費の状況（医療費の推移）



(ウ) 「もっと歩こう もっと知ろう きたもと 健康ウォーキングマップ」の作成

市内でのウォーキングを取り入れた健康づくりを推進していくために、平成15年度に作成したウォーキングマップをリニューアルし、積極的活用を検討していた。平成26年度に、市内8コースのウォーキングマップを作成した。

(3) 取組の内容

| | |
|------|----------------------------------|
| 事業名 | もっと歩こう もっと知ろう きたもと ～めざせ！毎日1万歩運動～ |
| 事業開始 | 平成27年度～ |

| | 平成28年度（とことんモデル） | 平成27年度（埼玉モデル） |
|------|---|-------------------------------|
| 予 算 | 32,500 千円 | 6,425 千円 |
| | ・委託料 17,867 千円 | ・委託料 4,017 千円 |
| | ・備品購入費 3,218 千円 | ・備品購入費 1,872 千円 |
| | ・賃金 725 千円 | ・賃金 19 千円 |
| | ・報償費 444 千円 | ・報償費 35 千円 |
| | ・旅費 192 千円 | ・旅費 |
| | ・需用費 9,561 千円 | ・需用費 482 千円 |
| | ・役務費 493 千円 | ・役務費 |
| 参加人数 | 1,082人 (強調介入型 195人、簡易型 887人) うち、平成27年度～継続者 64人 | 130人 |
| 期 間 | 平成28年4月～平成29年3月 | 平成27年7月～平成28年3月 |
| 実施体制 | 市役所、北本駅、市内公民館等を拠点とし、歩数データ送信機器を整備。講習会等の会場は、市役所や体育センターを中心に実施。 | 市役所を拠点として実施（体力測定のみ体育センターで実施）。 |

〈事業全体の流れ〉

| | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----------------------------|---------------------|--------------------------|---------|-------------------|-------------------|-----------------|---------|
| 共通 | ウォーキングの実施(各自)、体組成測定 | | | | | | 報告会 |
| 協調介入型 (とことんコース) 200人 | | 開始セミナー・ 栄養講座 | | 栄養講習 | | 終了セミナー・ 栄養講座 | |
| | | 運動実技講習① | 運動実技講習② | | 運動実技講習③ | | 運動実技講習④ |
| | 血液検査① 体力測定① | | | | | 血液検査② 体力測定② | |
| 簡易型 (歩こうコース) 800人 | | 開始セミナー・ 栄養講座・ 運動講座 | | 栄養講習 (オプション) | | 終了セミナー・ 栄養講座 | |
| | | | | 運動実技講習 (オプション) | 運動実技講習 (オプション) | | |

- ・強調介入型：血液検査、身体計測、体力測定、月毎の運動・栄養講習会の実施あり。
- ・簡易型：血液検査、身体計測のうち腹囲測定、体力測定の実施なし。運動・栄養講習会は任意参加。

①市内コミュニティ協議会、自治会役員会への事業説明及び協力依頼（6月）

コミュニティ協議会、自治会役員会へ出向き、事業説明及び協力依頼を行った。

②参加者の募集（7月～11月）

企画課と協力し、広報紙に昨年度の実施状況報告について特集記事を掲載し、参加者や市民へのフィードバックを行った。また、今年度の募集概要についての内容も盛り込み、事業周知に努めた。また、市役所庁舎内、駅、公民館、関係団体へのチラシの配布、ホームページによる周知のほか、さらに広く周知を図るために、新聞折り込みによるチラシの配布、駅前でのチラシ手配り、SNSでの情報発信、地域団体への呼びかけ、市内企業訪問や、市の他で実施する事業等に合わせPR活動を行った。

また、前年度参加者へは、家族や知人への事業の周知協力を仰ぎ、募集を行った。

③参加者の決定（11月）

開始セミナー後、参加者が使用する活動量計や歩数データ送信端末が整備された際の反響が大きく、二次募集の人数が増加したことや、本事業で使用する活動量計の企業との連携を図り、企業からの参加者も募った結果、1,000名定員のところ、1,082人へ増加した。

④血液検査、体力測定（事業前）の実施（9月）＜強調介入型＞

強調介入型（とことんコース）を対象に、血液検査・身体計測、体力測定（早足歩行速度、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、握力）を実施した。

⑤開始セミナー、栄養講座、体組成測定の実施（10月）＜強調介入型・簡易型＞

市職員より、本事業の目的（健康寿命の延伸、医療費抑制）や事業全体の説明を行った。また、システム委託先担当者より、活動量計、体組成計及び歩数データ送信端末の使用方法についての説明を行った。他に、体組成測定、生活習慣に関するアンケートの実施、管理栄養士による栄養講座を実施した。加えて、簡易型（歩こうコース）対象者には運動講習会を同時実施した。

⑥ウォーキング、体組成測定の実施（10月～）＜強調介入型・簡易型＞

活動量計をつけてのウォーキング、体組成測定の実施（各自）。市内10か所に設置された歩数データ送信端末に活動量計をかざし、データを確認する。活動量計をかざすたびに、歩数や身体データの記録が分かりやすくグラフ化されたものが閲覧できる。

⑦運動実技講習の実施（10月）＜強調介入型（第1回）＞

「きれいな歩行姿勢をとろう」をテーマに、歩くための基本となる姿勢改善と、筋トレの導入として、呼吸の仕方、姿勢、意識の向け方の指導を行った。ストレッチ、筋トレの方法を配布し、自宅でも実践できるようプログラムの提案を行った。

⑧運動実技講習の実施（11月）＜強調介入型（第2回）＞

「ウォーキングに必要なストレッチ」をテーマに、ストレッチと併せて家庭でもできる筋トレを行った。ストレッチ、筋トレの方法を配布し、自宅でも実践できるようプログラムの提案を行った。

⑨栄養講習会の実施（12月）＜強調介入型・簡易型＞

「栄養講習会・実践編～家庭の食事・外食・塩分～」をテーマに、管理栄養士による栄養講習会を行った。開始セミナーでの栄養講座の振り返りを行うとともに、バランスのよい食事を摂る必要性、家庭・外食時のメニューを選ぶコツを学ぶ機会となった。さらに、手ばかり栄養法の資料と食材カードを用い、塩分摂取量の留意点も考慮した献立を立案する演習を行った。グループ内でディスカッションを交えることにより、楽しみながら食への学びを深めることにつながった。

また、くらし安全課と協力し、交通安全週間とマッチングさせ、夜間だけでなく夕暮れ時も含めて安全なウォーキングを実施する啓発（反射タスキの配布等）を行った。加えてこれまでの参加者の取り組み状況を市職員から報告し、歩数データチェックの継続、身体のコンドィションを整えることや歩きすぎの注意喚起等を含めた助言も行った。

⑩運動実技講習の実施（12月）＜簡易型（第1回）＞

「歩行姿勢を確認しよう」をテーマに、歩くための基本となる姿勢改善と、筋トレの導入として、呼吸の仕方、姿勢、意識の向け方の指導を行った。ストレッチ、筋トレの方法を配布し、自宅でも実践できるようプログラムの提案を行った。

⑪運動実技講習の実施（1月実施予定）＜強調介入型（第3回）・簡易型（第2回）＞

強調介入型は「歩くために必要な筋肉をつけよう」をテーマに実施予定。簡易型は「効果的なウォーキング方法を覚えよう」をテーマに実施予定。インターバルの時間を利用したディスカッションの時間を設け、グループワークを取り入れる予定。1万歩を達成している人の掲示、1か月間の歩数データ・身体データの結果をプリントアウトして参加者へ返却し、今後の取り組みの留意点についてアドバイスを行う予定。

また、市レクリエーション協会のウォーキンググループの会長より会の紹介をしていただき、ウォーキングを継続するための場として情報提供を行う予定。

⑫血液検査、体力測定（事業後）の実施（2月実施予定）＜強調介入型＞

早足歩行速度、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、握力の5項目について体力測定を実施予定。測定評価表は、事業前の測定データと比較し、事業前後の変化が見て分かりやすいグラフを作成する。

⑬終了セミナー、栄養講座、体組成測定の実施（2月実施予定）＜強調介入型・簡易型＞

事業実施前と実施後の評価をするために、体組成測定、生活習慣に関するアンケートを実施予定。栄養講座では、これまでの生活の中で実践してきた健康づくりの取り組みについて振り返りを行う予定。

⑭記録の集計（随時）

日々の歩数データ等の記録を集計し、月ごとの歩数、体重の変動等の健康チェックデータをまとめる。月ごとの歩数については、順位付けを行い、1万歩を達成した人については掲示を行う。期間中1か月間毎に歩数データ送信履歴のない参加者へ対しては、歩数データチェックの継続を促すフォローを実施。

⑮結果の分析（2月～3月）

歩数・身体データ、血液検査結果、体力測定結果等の集計結果を大東文化大学と共同で分析予定。また、生活習慣に関するアンケートについても事業前後の比較をし、行動変容の評価を行う予定。

⑯報告会の開催（3月実施予定）

参加者を対象に、事業の成果について報告会を実施予定。事業終了後もウォーキング、筋トレ、望ましい食生活の実践に結び付くような内容としたいと考える。報告会の中では、次年度も継続した参加を案内する予定。

また、ウォーキングと病気予防についての内容を取り入れた特別講演会を実施予定。

（4）取組の効果

①事業成果の検証

歩くこと、食生活改善、筋力トレーニングの実施による健康増進の効果について、歩数、身体測定、体組成測定、体力測定、血液検査、生活習慣に関するアンケート（食事、運動、睡眠、医療、健康状態等）の結果から検証予定。

②医療費の検証

参加群と対照群の医療費データを用い、1人当たりの1か月の医療費を比較予定。また、参加群の医療費の前後差も検証予定。

（5）成功の要因、創意工夫した点

①民間の活用

ICTを用いた健康管理プログラムを導入することで、毎日の活動の記録や身体の変化を“見える化”することができた。

運動プログラムについては、スポーツジム運営会社に委託。専門性の高いトレーナーからの指導により、効果的な講習を実践することができた。担当者とは適宜打ち合わせを行い、事業を成功に導くための実施方法について検討・共通認識を図っている。

②市内企業との連携

事業参加対象者を、市民のみならず市内在勤者へと広げた。また、市内企業の活動量計を使用し、企業が社員の参加の取りまとめをするとともに、システム委託会社の協力のもと、歩数データ端末を企業内に設置した。これらのことから、市民のみならず、企

業を含めた健康づくりの取り組みが活性化することへのきっかけとなった。

③活動量計・体組成計のデータ管理、健康ポイント付与等によるモチベーション維持

歩数データ送信端末を、市内10か所（市役所、各公民館等北本駅）へ設置し、駅以外の9か所においては、体組成計も常設することで、歩数データや身体データが常時リアルタイムで確認でき、参加者のモチベーションの維持に繋がっている。歩数データ送信時、目標歩数達成クリア時や身体データ改善時などに、インセンティブとして健康ポイントを付与している。さらに、歩数データをランキング化することで、仲間意識や競争意識が芽生えるきっかけとなり、継続やモチベーションの維持にも繋がっている。

④Webの活用

市ホームページでは専用ページを作成し、参加募集の周知や活動内容を公開している。

また、SNSを利用し、本事業の周知を行った。さらに、市民リポーターが本事業に参加していることから、記事の一部に本事業の内容を掲載し、多くの市民への情報発信・情報共有を行うことができています。今後、事業効果についてもホームページで公開予定。

⑤きめ細かなフォローアップ体制

歩数データ等のチェックのみではなく、月毎に運動実技講習会または栄養講習会を実施し、きめ細かにフォローアップを行っている。講習会の中では、参加者自身の生活習慣を振り返るとともに、食習慣・運動習慣の改善への取り組みへのサポートとなった。

また、集団としての途中経過の報告や個人を順位づけることで、参加者同士の仲間意識あるいは競争意識を高めモチベーションの維持を図った。事業全体を通して、市職員が介入することで、参加者の様子の把握をし、参加者と関わる中で、事業終了後のコミュニティづくりを模索、プログラムを調整しながら進めている。

⑥市役所・駅・各公民館を拠点として実施

市役所のガラス張りの展示ホール運動実技講習を実施することにより、市職員及び手続きに訪れた市民へのアピール（事業の見える化）に繋がった。市職員の意識づけ及び次年度以降の参加者の拡大に繋がると考える。

また、市役所以外にも、駅や公民館等、市民の目につく場所に歩数データ送信端末を設置したことで、市全体における健康づくりへの取り組みを意識づけることができた。

⑦庁内の連携体制

事業について広く周知するために、企画課、健康づくり課、市民課等の協力を得た。具体的には、広報に特集ページ掲載、ホームページに専用ページを作成、集団検診や健康教室実施時におけるチラシ配布、市民課案内ラックや各課窓口にチラシの設置を行う等、市民の目に情報が留まりやすい周知の工夫を行った。

また、くらし安全課とともに、安全なウォーキングの実施についての啓発活動を行うことができた。ほかに、本事業参加者へ対し、健康づくり課主催の糖尿病予防教室や健康長寿サポーター養成講座等の周知を行い、参加者を募っている（平成28年度健康長

寿サポーター養成総数11月末日現在、606人)。医療費の検証については、保険年金課と連携し検証を進める予定。さらに、多くの市職員が本事業に参加することで、本事業が市全体の取り組みであることの認知度が高まった。

⑧地域ボランティア・コミュニティ協議会等の協力

昨年度に引き続き、市レクリエーション協会のウォーキンググループの協力を仰ぐことにより、事業終了後もウォーキングを継続するための場として情報提供していく予定。参加者の中に、レクリエーション協会会長、スーパー健康長寿サポーターの認定者、食生活改善推進員がおり、運営についてアドバイスを仰ぐことができている。

また、昨年度参加者の中から本事業のサポーターを募り、参加者募集協力やイベント開催時の受付の協力等、連携を図ることができている。

さらに、コミュニティ協議会の協力により、各地域公民館等に歩数データ送信端末と体組成の設置が可能となった。加えて、コミュニティ協議会のスタッフも本事業に参加しているため、施設に訪れた参加者へ対し、機器の使用方法についてのサポートを行う等、本事業の運営に協力を仰ぐことができた。

⑨新たな自主組織の育成

次年度以降、本事業を継続するにあたり、事業協力をしてくれるサポーターをさらに募る予定。継続のためのアドバイザー、次年度以降の参加者募集の周知協力等、活躍していただきたいと考えている。

⑩ 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、昨年度に引き続き、大東文化大学琉子教授の助言を受け実施する。的確なアドバイスをいただくことで、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめるための見通しをたてることができている。また、今後改善すべき点や課題を明確化するためのアドバイスをいただき、次年度の事業計画に反映したいと考える。

(6) 課題、今後の取組

①マンパワー、会場の不足

参加人数が増加することによるフォローアップ体制の再構築が必要である。継続率を維持し、本事業をきっかけとして、歩くことをはじめとした健康づくりの取り組みが習慣化されるようなアプローチが必要である。

②コミュニティづくり

前年度から今年度にかけての課題であった「コミュニティとの連携を図ること」が実践されてきた中、健康づくりをさらに地域へ浸透させ、主体的に取り組めるコミュニティを作っていくことが重要である。

市内地域ごとでの講座の実施企画等、環境整備を含めた検討を行いながら、行政と地域とがさらに連携を重ねていくことが必要である。