

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第5回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 志木市役所

取組・活動名：健康寿命のばしマッスルプロジェクト

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他 健康ポイント事業

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.city.shiki.lg.jp>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)]

【目的】志木市は健康寿命日本一のまちづくりをめざしている。「いろは健康21プラン(第3期)」(健康増進計画)の推進事業としてノルディックウォーキング・ポールウォーキング(以下NW・PW)を取り入れ、市民力を生かし、介護予防、健康づくり、社会参加の観点から実施している。

また、平成27年度からは健康長寿埼玉モデル事業として健康ポイント事業を実施しており、参加者の歩数計や体組成計データ、体力測定データ、健診結果のデータ、国保医療費から効果の検証、地域の活動に参加するソーシャルキャピタルの特性について検証することも目的とした。

【方法】平成26年度から公募の市民からなるいろは健康21プラン推進事業実行委員会が主催し、NW・PW教室を実施している。さらに、平成27年5月に第1回、平成28年5月に第2回NW・PW全国大会を開催した。平成27年度からは、埼玉県補助金を活用し、健康ポイント事業・健康になりまっする教室を実施。平成27年度から平成29年度までの3年間で総勢2,000人に対する歩数計、体組成計データ等から実施前後での効果測定を行う。健康になりまっする教室は3年間で200人に有酸素運動(NW・PW)、筋力アップトレーニング、栄養指導を行い、前中後での効果測定を実施する。

【成果】第1回NW・PW全国大会は553名の参加。第2回全国大会は813名の参加。NW・PW教室の参加者も増え、参加者の中から指導員の資格を取った方が中心となり、サークルが立ち上がるなど活動も活発化してきている。また、リーダー育成講座を実施したところ、その卒業生が新たに実行委員に加わり、今年度の全国大会運営に積極的に関わり、大いに市民力を発揮した大会となった。健康ポイント事業は、およそ1,700人が参加している。高齢者の参加が多いが、歩数計がコミュニケーションツールとなり、歩数、活動量の増加が見られる。健康ポイント事業・健康になりまっする教室とも機会をとらえ、正しい知識とその効果を伝えることで運動効果、筋力アップに確実につながり、転倒リスクの予防・低減も図れている。

医療費に関しては平成27年度の実施前後で比較すると健康ポイント事業参加者では半年間で約15,000円、健康になりまっする教室参加者では半年間で約52,000円の医療費削減効果が見られた。特に慢性疾患(糖尿病・高血圧・脂質異常症)の医療費の削減効果が見られ、特に3つの慢性疾患を持っている人の医療費は健康ポイント事業に参加していない人の医療費は約5,800円増加したが、健康ポイント事業参加者は半年間で約18,000円下がった。

【意義】健康ポイント事業やNW・PWの影響もあり、高齢者自身が活発に活動を始めていることから地域のコミュニティも強化され、地域活動もより活発化してきている。今後高齢化が急速に進むなか、市民、関係団体、行政が一体となり、地域における健康づくりの取組を推進することで、健康寿命日本一のまちづくりをめざしていく。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

健康長寿埼玉モデル とことんモデル << 志木市 >> みんなで選べる健康寿命日本一のまちづくりは、あなたも一緒に健康貯筋しまっする！

いろは健康ポイント事業

対象者：40歳以上の市民  
(H27年度参加者1,015人)  
(H28年度参加者1,780人)  
(H29年度参加者900人追加予定)

主な健康ポイント  
① 歩数ポイント  
歩いた歩数に応じて獲得  
② からだ健康ポイント  
体脂肪やBMIが改善すると獲得  
③ 運動ポイント  
市指定の運動教室等に  
参加すると獲得  
④ 健康改善ポイント  
健康診断を受診すると  
獲得

健康増進につながる行動をした場合等に、商品券に交換できるいろは健康ポイントがもらえる制度。日常生活でのウォーキング、長寿教室等への参加・体脂肪やBMIが改善した場合は、**約30万円還元**。地域全体で**約300万円還元**。地域で使える商品券と交換 ※平成27年度は最高1人6,500円

健康になりまっする教室 歩くことと節制した食事コントロールで、しっかり健康づくり

参加者：40歳以上の市民  
(H27年度参加者155人)  
6教室実施  
(H28年度参加者74人)  
+2教室  
合計19教室実施  
平成29年度は+3教室80名追加

体の状態をチェック  
体力測定など  
体の状態を確認して、運動指導に役立てます。  
- 体組成計  
- 血圧計の測定  
- 生活習慣アンケート  
- 産生活動アンケート

健康増進指導士・管理栄養士などによる指導  
教室参加 (月3回)  
運動教室に参加することで、週1回、1つの運動  
- 有酸素運動  
- エアロバイク  
- ノルディックウォーキング  
- 筋トレトレーニング  
- 食事指導

日常生活 (毎日)  
運動プログラムで、自宅にいても毎日運動が楽しめる。  
- ウォーキング時計  
- 筋トレトレーニング  
- 食事コントロール

車から自転車、自転車から歩みに変化！  
- 肩こり、腰の痛み、腰痛が解消された。  
- 新しい仲間ができた。  
- リーダー育成