

おりぴい健康マイレージ事業

I. 実施の経緯

1. 取り組みの経緯

埼玉県が公表している「平成28年度地域の現状と健康指標」によると、狭山市の平成27年の健康寿命は男性が17.65年、女性が20.43年となっており、埼玉県は男性が17.19年、女性が20.05年となっています。

狭山市の健康寿命は、埼玉県の平均よりも高い数値を示していますが、高齢化率は上昇を続けています。平成27年には28.5%だった高齢化率は、平成32年には32.0%、平成37年には33.5%となる見込みとなっており、平成32年には前期高齢者（65歳～74歳）の割合を後期高齢者（75歳以上）が上回り、その後も後期高齢者の人口は増える見込みとなっています。

さらに、狭山市の後期高齢者医療費と国民健康保険医療費は、年々増加の一途をたどっており、早期に健康施策に取り組み、増加する医療費を抑制する必要があります。

「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」の死因別死亡数では、悪性新生物（がん）や心疾患（高血圧性疾患を除く）等の生活習慣病であり、生活習慣病を予防・改善するためにはバランスのとれた食生活や運動不足の解消を行う必要があります。第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画を策定するために実施した「平成27年度狭山市民健康意識・実態調査」では、運動不足を感じている市民が約80%おり、意識的に運動していない人の約半数が運動量を増やすためにできそうなこととして、ウォーキングや意識的に歩くことをあげています。

このような中、埼玉県では、健康長寿埼玉プロジェクトとして、健康長寿社会を実現するために、健康で生き生きと暮らし、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指すことを目的とした、健康長寿埼玉モデル事業を推進し、県内各市町村で実施されており、また、平成29年度から新たに歩数計等を用いて歩数に応じたポイントを付与することにより市民の健康づくり意欲を継続させることを目的とした「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」が開始されることから、狭山市においても運動が苦手な人でも気軽に参加できるよう、各々の日常的な平均歩数よりも1,000歩多く歩くことを目標としたウォーキングを実践する、「プラス1,000歩運動」と「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、「おりぴい健康マイレージ事業」として平成29年度から事業を開始したものです。

2. 目的

市民に気軽に取り組んでもらえるウォーキングという運動を通し、日常的な平均歩数よりも1,000歩多く歩いてもらえるよう、マイレージによるインセンティブで市民の運動意欲の向上・維持を図る。

また、運動不足の解消による生活習慣病の予防・改善と、医療費の抑制を狙いとして本事業を実施する。

3. 事業の方法

(1) 参加者の募集

参加者募集のチラシを、広報さやま平成 29 年 4 月号の発行と同時配布し、平成 29 年 4 月 17 日（月）から 5 月 11 日（木）を申込期間として、先着で 18 歳以上の市内在住者 700 名の参加者を募集し、5 月 8 日（月）に定員に達した。

(2) 事業の内容

●事業の期間

平成 29 年 5 月 24 日（水）から 12 月 25 日（月）の 7 ヶ月間（歩数の計測は、平成 29 年 7 月 3 日（月）から 12 月 25 日（月））。平成 30 年 1 月から 3 月の市のポイントは次年度に繰り越すため、事業は継続して実施中。

●キックオフイベント、事業説明会

事業のキックオフイベントを狭山市市民交流センターコミュニティホールにおいて、平成 29 年 5 月 24 日（水）に開催し、事業を開始した。

また、5 月 24 日（水）から 5 月 27 日（土）の間に参加者を対象とした事業説明会を市民交流センター、中央公民館、狭山市役所で 7 回実施した。

●プラス 1,000 歩運動

歩数計等を身に付け、自身の基準歩数より 1,000 歩多く歩くことを目標としてウォーキングを行い、計測した歩数を市内各地区の公民館等に設置してあるタブレットリーダーから送信した。送信された歩数はポイントに換算し、埼玉県からは抽選で、また、市からは基準を達成した参加者にインセンティブの景品を贈呈した。

健康意識継続のため、毎月 15 日の月例メールで市のポイントやお知らせを配信し、年度の歩数実績の通知として、歩行距離を日本地図に表した応援レターを発送した。

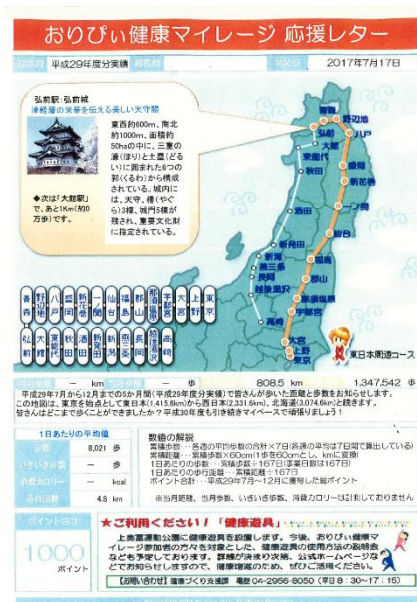
市独自ポイント基準達成者 362 人／671 人（全体の約 54%）



歩数計等の計測機器



タブレットリーダー



おりぴい健康マイレージ 応援レター



狭山市 セタの妖精
おりぴい

●健康づくり講座、健康づくり講演会

市内大学との協働事業として講師を西武文理大学に依頼し、参加者を対象に「食生活と生活習慣」「健康と運動習慣」をテーマに健康づくり講座を開催した。市民健康づくり団体と狭山市が共催する健康づくり講演会も西武文理大学と協働で開催し、市のポイント対象事業とした。

第1回健康づくり講座 テーマ「食生活と生活習慣」
 平成29年7月29日(土) 狭山市保健センターAB会議室
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 尾崎美恵子 准教授
 参加者数 午前の回 105人 午後の回 96人 合計 201人

第2回健康づくり講座 テーマ「健康と運動習慣」
 平成29年12月16日(土) 狭山市保健センターAB会議室
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 神庭純子 教授
 参加者数 午前の回 92人 午後の回 44人 合計 136人

健康づくり講演会 テーマ「知っておきたい休養の心得」
 平成29年12月9日(土) 狭山市市民会館大ホール
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 伊藤千春 助教
 参加者数 274人(うち、おりぴい健康マイレージ参加者 119人)



第1回健康づくり講座



第2回健康づくり講座



健康づくり講演会

●狭山 茶の里ウオーキング

自治会連合会、西武鉄道㈱、狭山市が共催するウオーキングイベントを市のポイント対象事業とした。

狭山 茶の里ウオーキング 平成29年11月12日(日) 午前9時～午後3時
 10kmコース(さやま大茶会コース)、6kmのコース(ファミリーコース)
 参加者数 2,850人(うち、おりぴい健康マイレージ参加者 142人)

●身体状況の計測

事業開始前後の参加者の身体状況の変化から事業の効果を検証するため、市内に立地する西武文理大学との協働事業として、平成29年5月と12月に身体計測会を実施した。また、身体計測会に参加しない場合は、後日、健診等の結果を自己申告させた。

計測は、身長、体重、腹囲の3項目を行い、BMIを算出した。

●生活習慣・食生活習慣に関するアンケート

事業参加前後の参加者の健康に関する意識変化の調査、また、参加者の健康づくり意識を高めるため、平成29年7月と12月にアンケート調査を実施した。



身体計測会

生活習慣・食生活習慣に関するアンケート

●医療費検証・事業報告書作成

事業の効果を検証するため、国保加入者の医療費データの分析を行った。検証した医療費データ、身体状況の変化、歩数、アンケート結果等を取りまとめて、大学教授等の有識者の助言を踏まえて、平成 29 年度おりぴい健康マイレージ事業報告書を作成した。

●結果の公表

狭山市の公式ホームページに事業の結果を掲載し、公表を行った。平成 30 年度の事業説明会等でも結果の周知を行っていく。

(3) 事業の成果指標と目標値

目標	成果項目	目標値
日常の歩数より、毎日 1,000 歩多く歩く(プラス1,000 歩)	7 日間平均歩数 (コバト健康マイレージシステムから参加者の歩数データを抽出)	計測終了時の 7 日間平均歩数を計測開始時の 7 日間平均歩数より 1,000 歩多くする(参加者全員の合計値)

(4) 事業の日程と内容

月日	事業	人数	内容
4月17日～ 5月11日	参加者の募集	—	広報さやま 4月号とチラシを同時配布(全戸配布)し、参加者の募集を行った。
5月24日	キックオフイベント	118	市民交流センター コミュニティホール
5月24日～27日	事業説明会、身体計測会	591	中央公民館・狭山市役所等
7月3日～ 12月25日	プラス1,000歩運動の歩数計測 (1～3月の歩数は次年度に繰り越すため、事業は継続中)	675	基準歩数計測(7月3日～9日) 平均歩数抽出7月10日～開始
7月12日～25日	生活習慣・食生活習慣に関するアンケート調査(1回目)	560	参加前アンケート(1回目) 発送・回収
7月29日	第1回健康づくり講座「食生活と生活習慣」	201	保健センターAB会議室 講師：西武文理大学看護学部看護学科 尾崎美恵子 准教授
11月12日	狭山 茶の里ウォーキング	142	狭山市内で実施 市のポイント対象事業とした。
11月28日～ 12月20日	生活習慣・食生活習慣に関するアンケート調査(2回目)	470	参加後アンケート(2回目) 発送・回収
12月9日	健康づくり講演会	119	すこやかさやま連絡協議会主催 市のポイント対象事業とした。
12月16日	第2回健康づくり講座「健康と運動習慣」、身体計測会	136	保健センターAB会議室 講師：西武文理大学看護学部看護学科 神庭純子 教授
12月26日～	平成29年度分市のポイント集計・景品発送・応援レター発送	656	ポイント集計後、2月下旬発送
1月4日～ 3月31日	医療費検証、事業報告書作成	671	医療費検証、身体状況、アンケート結果等を取りまとめ有識者の助言を経て事業報告書を作成した。