

Ⅲ. 総評

本事業は、市民の健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指した健康施策の一貫として、運動習慣に着目し、日常的なウォーキングによる歩数を増加することで運動不足を解消し生活習慣病の予防とその改善を図ることを目的としたものである。

本事業の成果について、健康増進への効果、参加者の意識・行動の変容、医療費への影響の点から評価していく。

まず、健康増進への効果としては、歩数の変化と身体状況の変化が認められる。歩数の変化では、平均歩数は男女ともに開始時よりも月毎に増加している傾向がみられた。50代、60代の平均歩数の増加は長期的な視点からの予防効果があると考えられる。また、プラス1,000歩運動の基準歩数の目標達成率の推移をみても月毎にその達成率が上昇している。特に3,000歩～7,000歩を基準歩数とした方の達成率が4割から6割に上昇していることは、当初から達成率7割と高い傾向がみられた基準歩数7,000歩の方に比べて、運動意識の変化と運動習慣の確立に本事業への参加効果が顕著であったことが推察される。

身体状況の変化では、事業実施前後の平均値比較において、男女ともに体重、腹囲の減少傾向がみられた。肥満度の指標であるBMIも減少傾向がみられ標準体重に近づいた。基準歩数の達成者と未達成者の比較において体重、腹囲、BMIの変化をみると、特に基準歩数7,000歩では未達成者が微増したのに対し、達成者では顕著な減少がみられたことから、日常的な歩数の増加が身体状況の良好な変化につながっていたと考えられる。

次に、参加者の意識・行動の変容としては、「ふだんから健康に気をつけている」という健康意識については「気をつけている」者の割合が上昇し「気をつけていない」者の割合が減少した。また、本事業に参加したことによる健康増進意識の変化の有無についても「とても変わった」「変わった」と回答した方が7割以上であることから、本事業への参加が健康意識の向上とその維持に影響を及ぼすことが示唆された。

医療費への影響としては、74歳以下の国民健康保険加入者における本事業参加者と年齢、性別、前年度医療費のマッチングを行った対照群との比較により検討した。外来医療費（医科外来＋調剤）では、実施前（平成28年7～10月）と実施後（平成29年7～10月）の月平均額において、対照群は12.4%の増加率であったのに対し、参加群では1.7%の減少率であった。月別1人あたり外来医療費においては、対照群に比して参加群の方が8～10月では低い結果であったが、年間平均歩数による違いは認められなかった。

医療費抑制につながる効果は明らかではないか、本事業への参加によって健康意識の維持向上につながり、ウォーキングを中心とした運動習慣の確立が図

られたことによる一定の成果はあったと考えられる。

その他の成果として、市内大学との協働による講座の開催や学生参加による測定会の実現は意義あることであったと考えられる。測定会では、身長、体重、腹囲の測定とBMIの自己記録によって参加者が自分の体の状態を理解する機会となり、運動継続の動機付けにもなった。講座に参加することにより食生活、運動方法、休養及びストレスマネジメントに関わる学びの機会を得たことにより、参加者が健康づくりを集団の中で意識化することとなり、意欲の向上と継続が図られた。

また、月例メールによるポイントや歩数実績の通知、応援レターによって継続意欲を高めることにつながっていたことが推察される。

以上、本事業により運動意欲の維持・向上を図るという目標は達成された。また、適正体重の維持向上が認められ、健康寿命の延伸につながる成果を得たといえる。

医療費については事業期間が短いためその検証には至らないが、今後もプラス1,000歩の意欲意識を高め運動不足の解消による生活習慣の改善を促すことにより引き続き検証をしていくことが求められる。

今後も、歩くことを中心とした健康づくりと生活習慣の定着を図るための本事業の継続推進が健康寿命の延伸に効果をもたらすと考えられる。

【総評執筆】

西武文理大学 看護学部 看護学科

教授 神庭純子

准教授 尾崎美恵子

助教 伊藤千春