

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

歩いて貯筋！ウォーキング＋1000

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

秩父市保健センター

代表者：門平 卓也

勤務先：秩父市役所

所 属：保健医療部 保健センター

所在地：〒368-0013

埼玉県秩父市永田町4-17

TEL：0494-22-0648

FAX：0494-22-5338



図1 筋力トレーニング教室の様子

◆活動方針

秩父市では、以前から健康増進法に基づく集団健康教育を実施してきたが、事業の拡大や新規参加者の獲得が課題となっていた。さらに新型コロナウイルス感染症が流行し、参集型の教室実施や従来の事業運営が困難となった。そのような状況から、心身機能の低下防止、健康の保持増進を図るため、市民が気軽に自主的かつ継続して運動に取り組める仕組みが必要と考え、埼玉県が推奨するプログラムの1つである「プラス1000歩運動」を取り入れた事業を令和4年度から実施している。

本事業では、参加者同士の仲間づくりを通してモチベーションを維持し、日常生活の中で楽しみながらウォーキングを継続することで健康の保持増進が図られ、ひいては健康寿命の延伸、生活習慣病の発生予防と重症化予防、医療費抑制等を期待している。

◆活動内容

○参加者規模 令和5年度末における参加者実数 288人

○他機関連携事業 埼玉県 「コバトン健康マイレージ」

スマートフォンアプリまたは専用歩数計を用いて歩数管理を行う。歩数に応じてポイントが獲得でき、ポイントに応じて年4回の抽選に参加することができる。抽選に当選すると、埼玉県の特産品等（インセンティブ）がもらえる。歩数管理とインセンティブ付与による参加者のモチベーション維持を目的として本事業で活用した。

○事業概要

説明会を開催し、事業趣旨の説明と埼玉県コバトン健康マイレージの登録を実施した。参集型の教室も併用し、定期的にウォーキング教室や筋力トレーニング教室を開催した（図1および表4）。教室に保健師、栄養士等が帯同し、コロナ禍においても安心して参加できるよう参加者からの相談体制を充実させた。事業前後で健康測定会（体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定等）、生活習慣・食習慣アンケートを実施した。さらに診察、治療、投薬などに要した医療費を参加群と非参加（対象）群で比較し、効果測定には外部教育機関の協力を仰ぎ、より客観的で信頼性の高い評価を行った。

活動成果報告書

「日頃の活動の積み重ね」を促すため、埼玉県コバトン健康マイレージを活用し、毎月、目標歩数（普段の歩数＋1000 歩）を上回った方にはボーナスポイントを付与した。市独自のインセンティブ付与事業「秩父市版健康マイレージ（図 2）」も併用し、3 か月以上の活動（歩数や血圧など）を記録することでポイントを付与し、継続的な活動を支援した。

令和 5 年度は、自主グループの養成にも着手した。年度当初の説明会等でグループワーク（図 3）を通して仲間づくり、参加者のウォーキングイベントを計画支援し、その後も定期的に活動が続いているグループが複数誕生した。参加者の口コミ等により、活動の輪が広がりつつある。



図 2 秩父市版健康マイレージカード



図 3 グループワークの様子

表 4 令和 5 年度実施状況

(単位：人)

日程	内容	会場	参加者数
6 月 5 日	事業説明会	原谷公民館	19
6 月 16 日	事業説明会	久那公民館	13
6 月 27 日	事業説明会	秩父保健センター	23
7 月 27 日	ウォーキング教室①	文化体育センター	23
8 月 4 日	健康測定会（R 5 新規参加者）	秩父保健センター	33
9 月 28 日	ウォーキング教室②	文化体育センター	46
10 月 26 日	ウォーキング教室③	文化体育センター	31
11 月 17 日	筋力トレーニング教室①	文化体育センター	37
11 月 27 日	筋力トレーニング教室②	文化体育センター	40
12 月 21 日	ウォーキング教室④	文化体育センター	28
2 月 5 日	健康測定会（R 5 新規参加者）	秩父保健センター	42
3 月 5 日	健康測定会（R 4 継続参加者）	秩父保健センター	71

◆活動成果

- ・歩数送信履歴がある方のうち、春夏から冬期の平均歩数を比較すると、約 3 割の方の歩数が増加した。（通常は冬季に歩数が低下する方が多い。）
- ・医療費（国保医療費）分析において、一人当たりの医療費（月平均）を参加群（国保医療費）と対照群（参加群の 3 倍）で比較したところ、参加群は対象群に比べ月平均 16,397 円※少なかった。（※参加群において月に 50 万円以上の高額医療費を支払った者を除く調整を実施。）（図 5）

活動成果報告書

- ・参加群（国保加入者）において令和4年と令和5年の血液検査の結果を比較したところ、中性脂肪、 γ -GTP の項目で有意な改善が見られた。
- ・事業前後で実施する健康測定において、BMI、体脂肪率、筋肉率の項目で有意な改善が見られた。
- ・事業前後で実施する生活習慣・食習慣アンケートにおいて、「体を動かす機会を多くしている」「よくかんでゆっくり食べる」「寝る前2時間の食事は摂らない」「速歩で1日合計30分以上歩く」「階段を使う」「食事は満腹まで食べない」「食べる速さ」「栄養バランスのよい食事」の項目で改善が見られた。

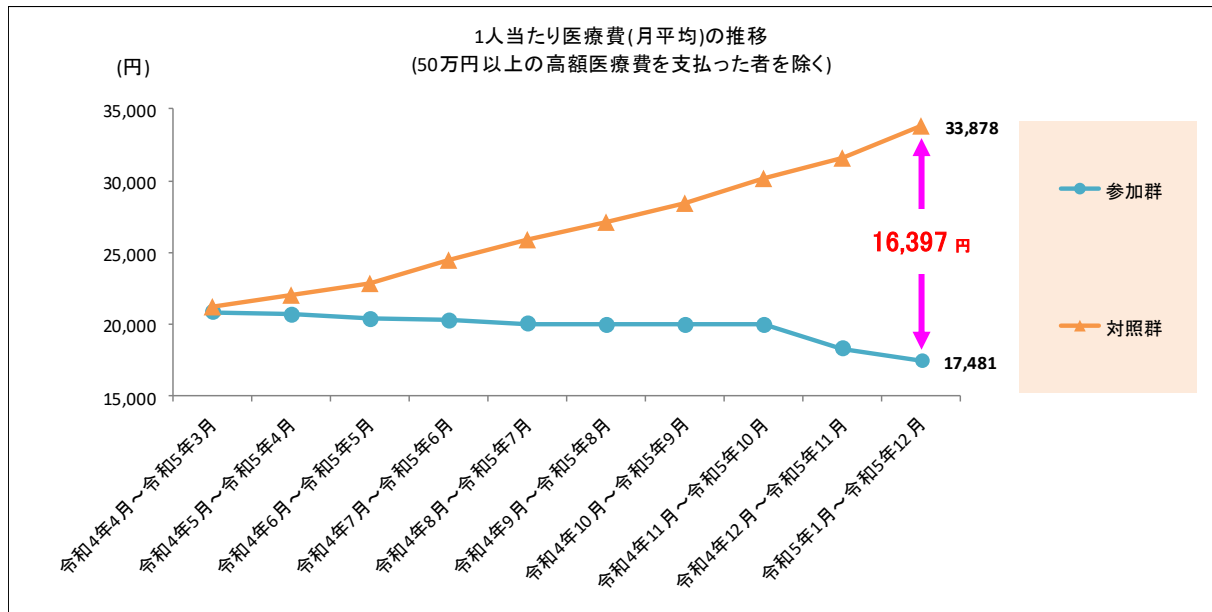


図5 一人当たりの医療費（月平均）の推移 ※50万円以上の高額医療費を支払った者を除く

◆今後の計画

- ・冬季に平均歩数が低下傾向にあるため、歩くためのきっかけ作り（イベント等）を企画する。
- ・参加者増加に伴い、参加者同士が交流し自主的な活動を行うグループの育成支援を行う。
- ・高齢者の参加が多いため、子育て、働き世代の若い世代にもアプローチを行う。
- ・県が提供するコバトン健康マイレージが刷新されるため、今後の健康増進事業の展望を見据えた市独自の事業を検討する。

○特にPRしたいこと

- ・コロナ禍で減少した新規参加者が、現参加者からの口コミ等で回復してきている。
- ・参加者からは、「健康への第一歩を踏み出すきっかけとなった」「一緒に歩く友達の輪が広がった」等多くの好評の声をいただいている。
- ・各教室に参加された方の顔が生き生きと輝いており、市民の健康づくりと共に笑顔を創ることができている。
- ・定期的にイベントを開催し、インセンティブを付与することで継続的な行動変容に繋がっている。
- ・インセンティブのほかに、数値に表せない参加者同士の繋がりが自主グループ活動やウォーキング継続の原動力になっている。
- ・医療費抑制効果が実証されている。（月平均 16,397 円）（図5）
- ・運動や食事等の生活習慣が改善されたため身体状況の改善にも効果が出ている。
- ・自主グループ活動を奨励し、限られた職員数と資源でも事業効果が最大化できるよう工夫している。