



矢巾町における循環器病対策の取組 事例紹介

やはば健康チャレンジ事業 ～ICTを活用した健康づくり事業の展開～



やはば
健康
チャレンジ

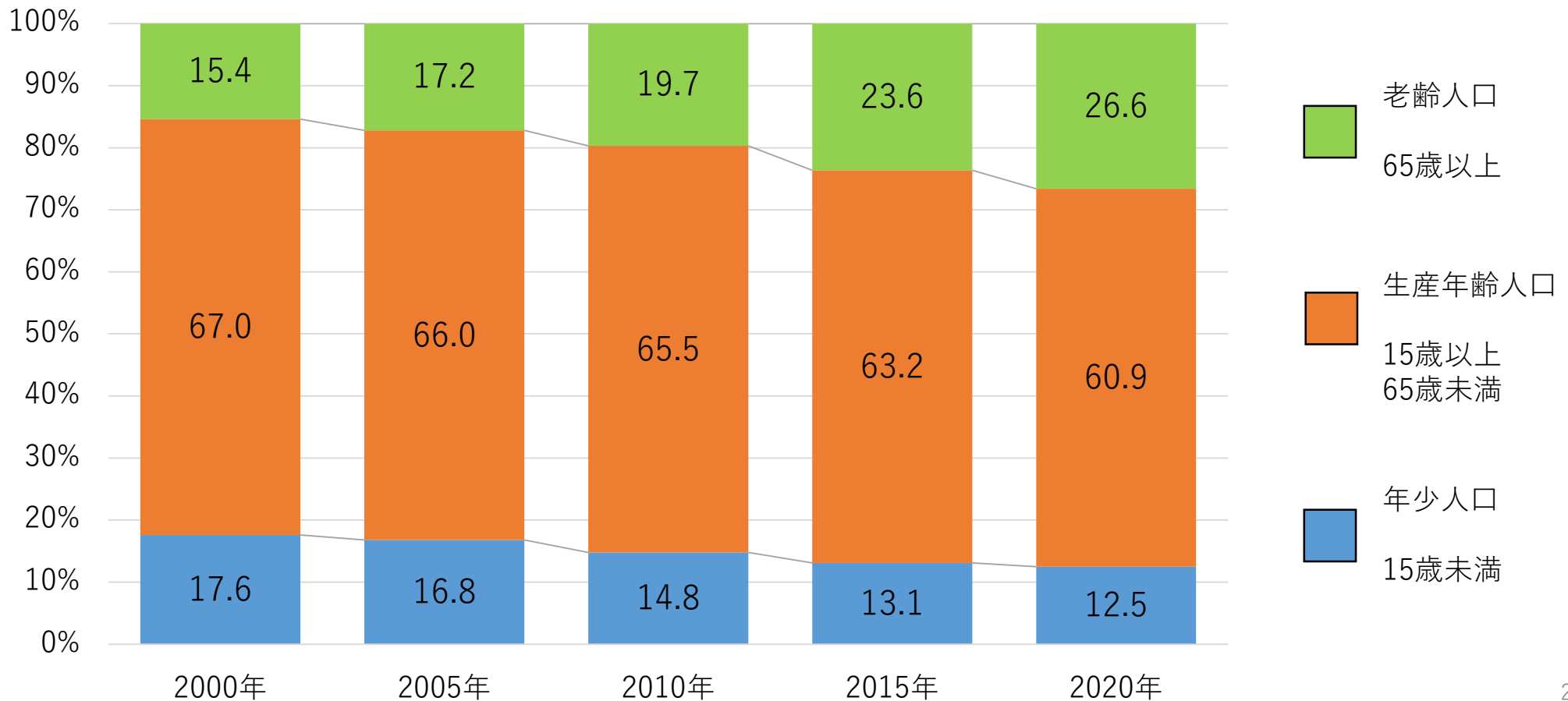
令和5年1月31日
第7回岩手県循環器病対策推進協議会
矢巾町役場健康長寿課 藤井実加子

○矢巾町の概要

令和4年4月1日時点

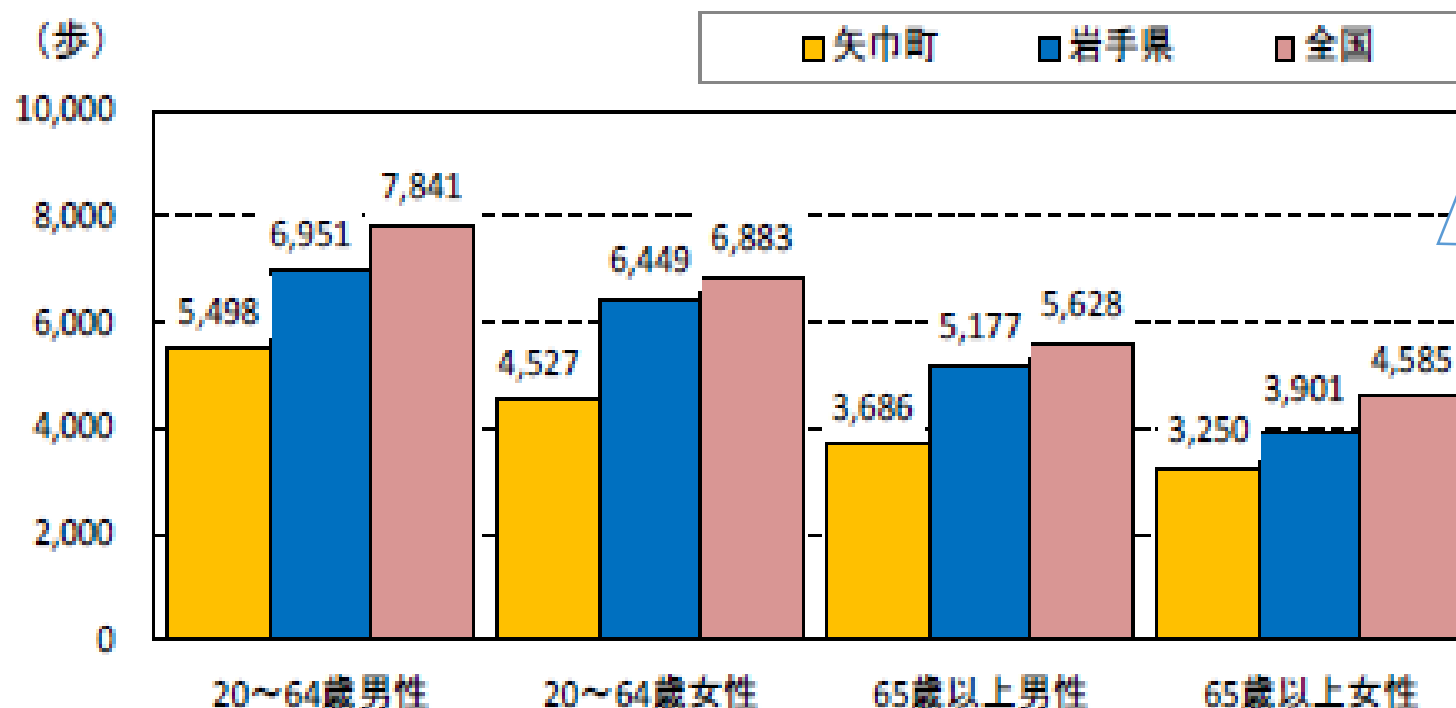
- ・ 人口：26,792人（世帯数10,923世帯/世帯構成人員2.45人）
- ・ 高齢者人口：7,399人（27.6%） ※再掲 後期高齢者人口 3,471人（13.0%）
- ・ 面積：67.32km²

国勢調査における年齢区分別割合の推移（各年10月1日現在・年齢3区分）



○町の概要 健康やはば21プラン（第2次）より身体活動・運動（一部抜粋）

■ 1日の平均歩数



現状…アンケート調査の結果から男女ともどの年代も県や国と比べて低い状況。

※運動習慣者は「1回30分以上の運動を週2回以上、1年間以上継続している者」と定義。

資料： 矢巾町 アンケート調査

岩手県 平成24年県民生活習慣実態調査

全国 平成22年国民健康・栄養調査

課題

生活習慣病の予防のため、歩行数の増加と、運動習慣の定着が必要。

○健康チャレンジ事業

歩いて測定すると、データ送信され、集約されます



やはば
健康
チャレンジ

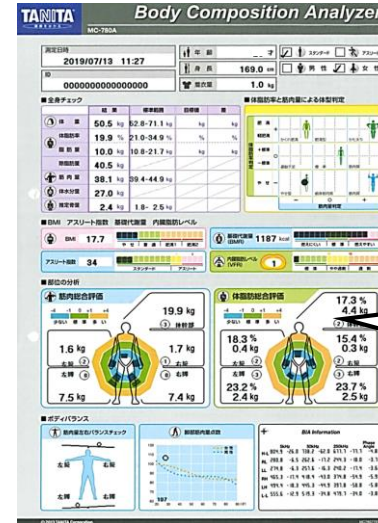
タニタ活動量計
参加者が持ち歩く



町内3か所に設置



測定時に
プリントアウト



タニタの健康応援ネット
からだカルテ

いずれかから、活動量データを送信

- ・ 町内3か所に設置した体組成計+血圧計
- ・ 町内3か所に設置した歩数計データ送信器
- ・ 全国のローソンに設置されているLoppi

送信したデータは、
タニタの健康応援ネットからだカルテで確認可能

データ送信内容に応じてポイント付与



○健康チャレンジ事業

- ・平成29年から実施（初年度は町職員が試行）
- ・令和4年3月末時点で723名が参加
- ・将来的には町民の1割の参加を目指す→年間200名程度の新規参加が目標
- ・参加者は活動量計の費用の一部（2,200円）を負担



○活動量計（歩数計）と血圧計・体組成計を連動活用することで、運動を取り入れた健康づくりを応援。

○自ら取り組む仕掛けづくり→測定回数や歩数に応じてポイント付与
→年度末に景品をプレゼント

タニタ活動量計



血圧・体重・筋肉量・体脂肪量
等が測定できます。

○実施体制…民間事業者 2 社に業務を委託

株式会社

タニタヘルスリンク

【ハード面】

- ① システム設定
- ② セミナーの実施
- ③ アンケート集計
- ④ データ集約



メディカルフィットネスクラブ

ウェルベース矢巾（株式会社ドリームゲート）

【ソフト面】

- ① 参加者申込受付
- ② 継続的な運動教室の企画運営
- ③ ポイント景品の配布

商品の一例

矢巾町地方創生事業で浅沼醤油と協働開発した減塩調味料「いわて健民」



ノルディックウォーキング



ヨガ教室



○ウェルベース矢巾のスキーム

R2年「矢巾町健康増進施策事業の連携・協力に関する包括協定」締結

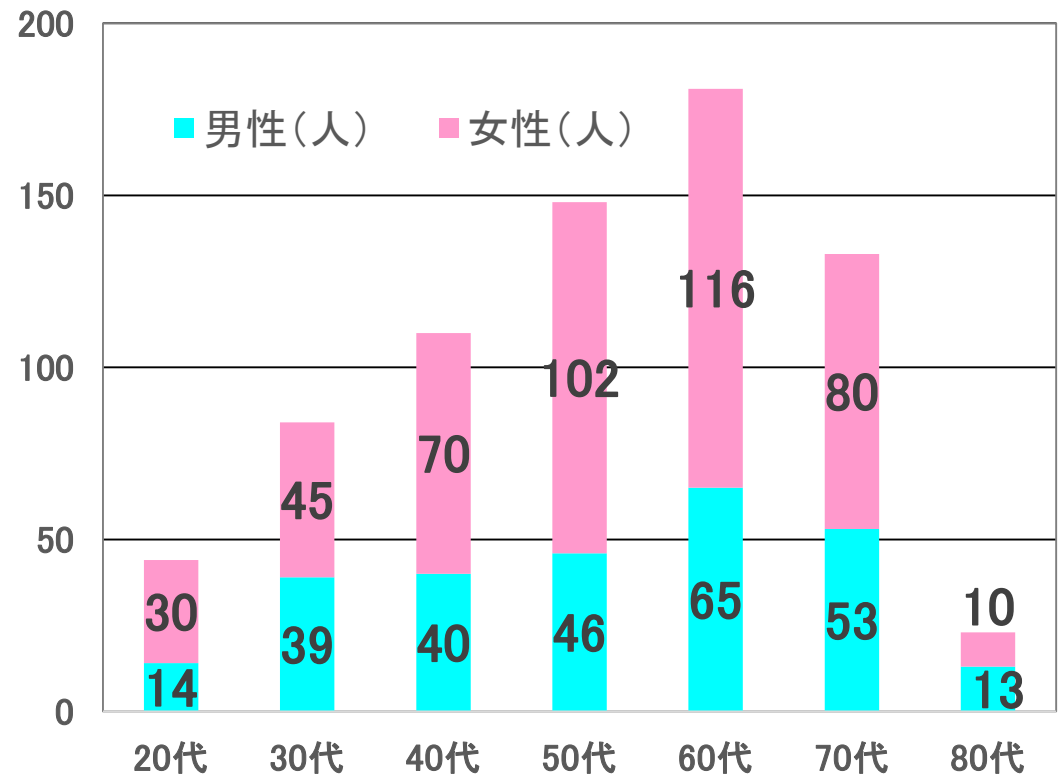


○参加者の属性

1) 年度別参加者数(R4.3.31時点)

	参加者(人)
H29	48
H30	166
R1	142
R2	241
R3	126
計(人)	723

2) 性別・年代別参加者数(R4.3.31時点)



計: 男性 270名、女性 453名

○参加者の属性

その他の健康保険加入者に、健康なまま国保や後期高齢者保険に移行してもらいたい！

3) 加入医療保険別参加者数 (R4.3.10時点)

保険証 種類	男性			女性		
	国保	後期高齢	その他 健康保険	国保	後期高齢	その他 健康保険
20代	0	0	15	1	0	29
30代	1	0	37	0	0	47
40代	5	0	37	2	0	70
50代	10	0	35	4	0	98
60代	28	0	37	42	0	73
70代	23	19	11	36	28	16
80代	0	13	0	0	10	0
	67	32	172	85	38	333

【全体】 国保152名(20.9%)、後期高齢70名(9.6%)、その他健康保険505名(69.5%)

○令和3年度新規参加者126名と過年度参加者597名の比較

1 参加者の歩行数 ※月毎の平均歩数を比較

令和3年度新規参加者

・平均歩行数 6,111歩



どちらも、
健康やはば21(H25.7)
アンケートよりは改善



過年度継続参加者

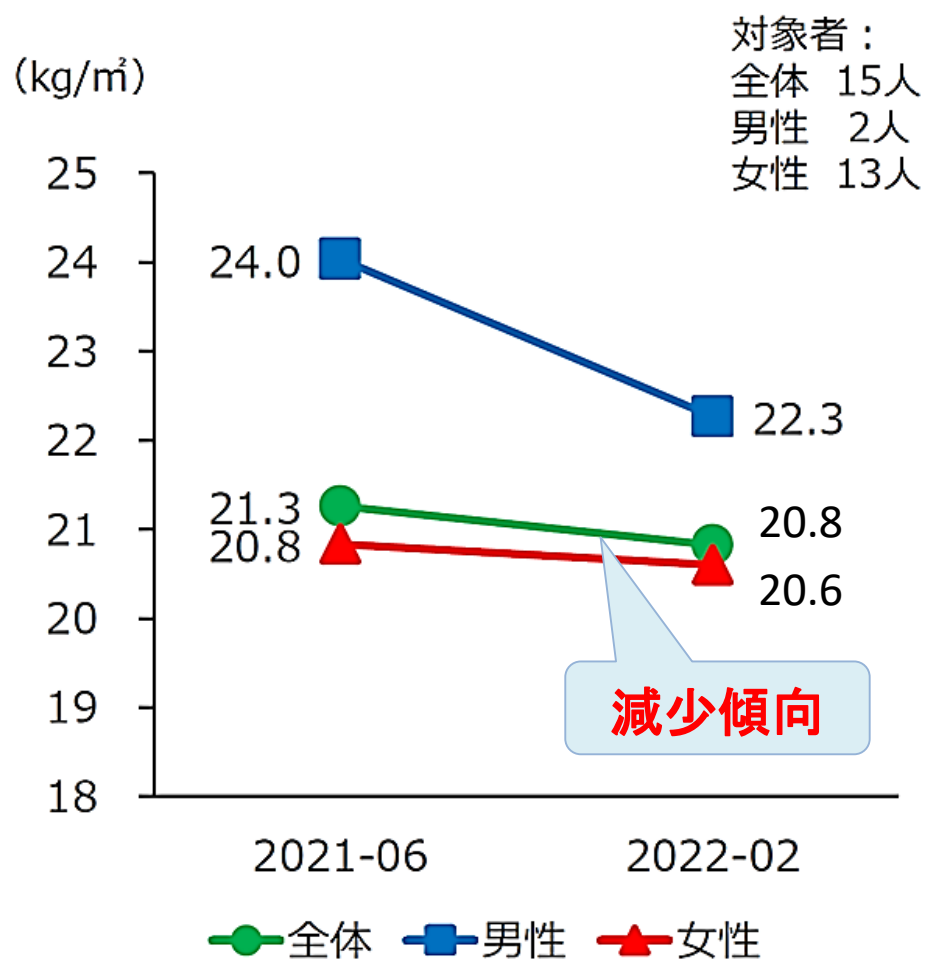
・平均歩行数 6,106歩



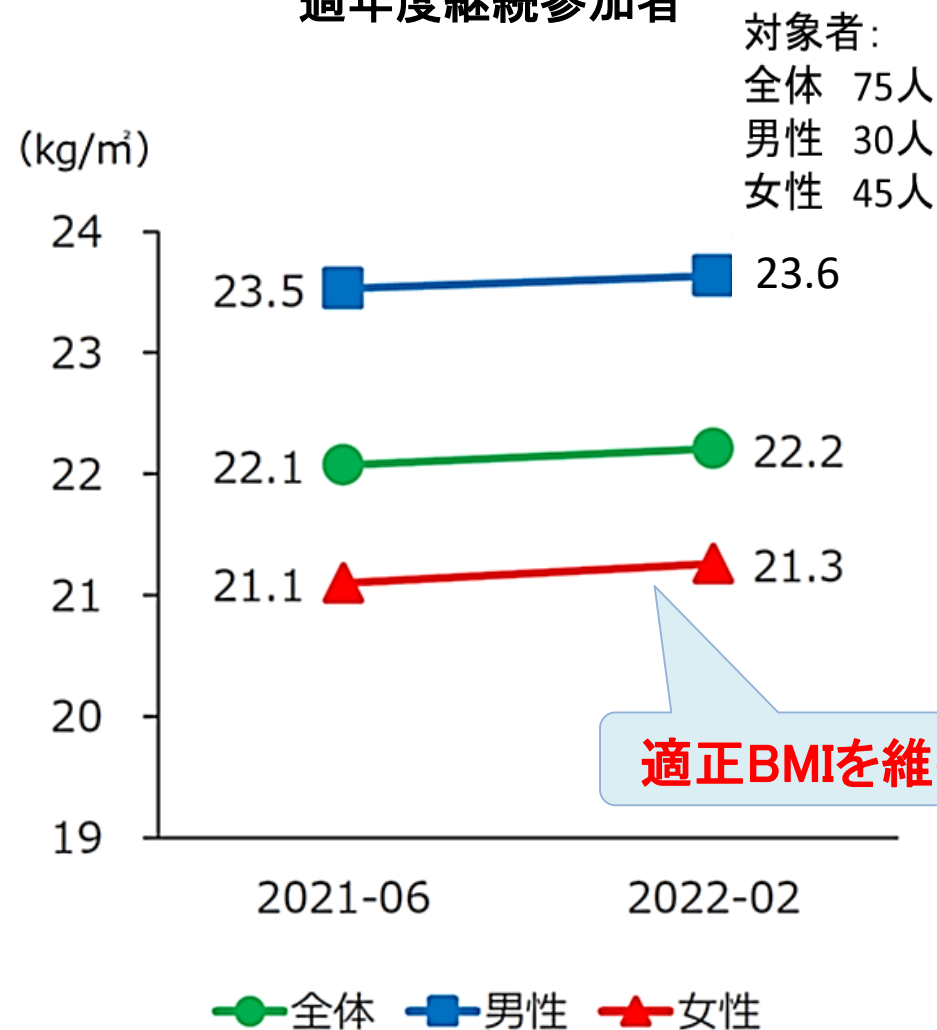
※国推奨歩行数【「健康日本21(第二次)」の目標】: 20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩
65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩

2 参加者のBMIの変化 ※6月と翌年2月にどちらもデータがある方の比較

令和3年度新規参加者



過年度継続参加者



3 参加者の血圧の変化 ※6月と翌年2月にどちらもデータがある方の比較

1) 令和3年度新規参加者

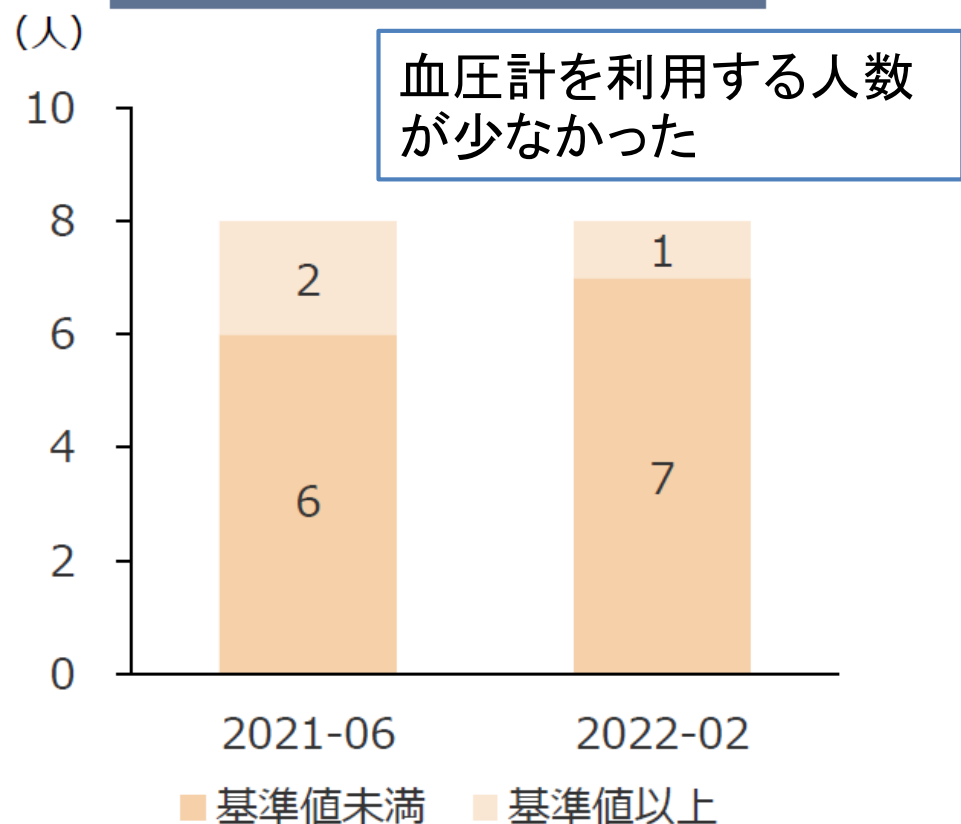
家庭血圧における高血圧の目安

最高血圧・・・135mmHg以上

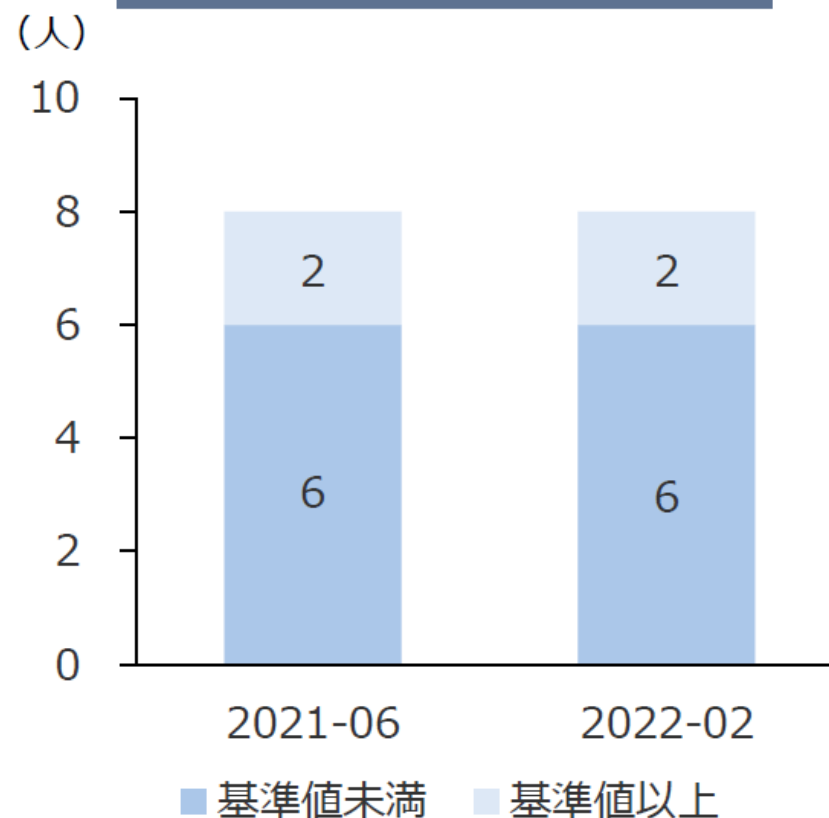
最低血圧・・・85mmHg以上

※日本高血圧
『高血圧治療ガイドライン』2019年

最高血圧が基準値以上の 対象者の人数



最低血圧が基準値以上の 対象者の人数



3 参加者の血圧の変化 ※6月と翌年2月にどちらもデータがある方の比較

2) 継続参加者

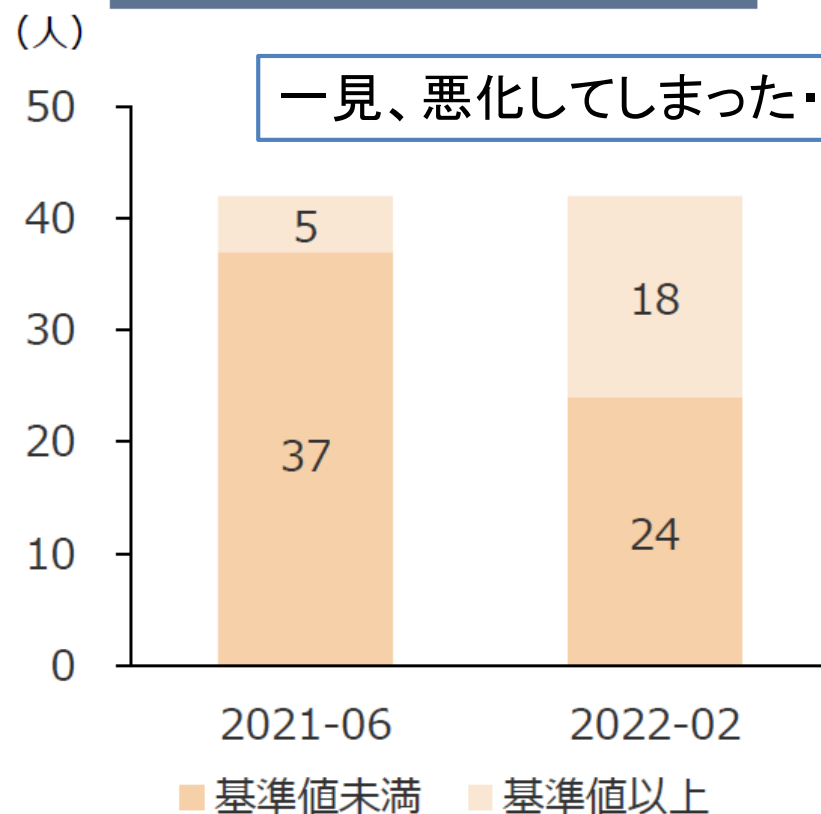
家庭血圧における高血圧の目安

最高血圧・・・135mmHg以上

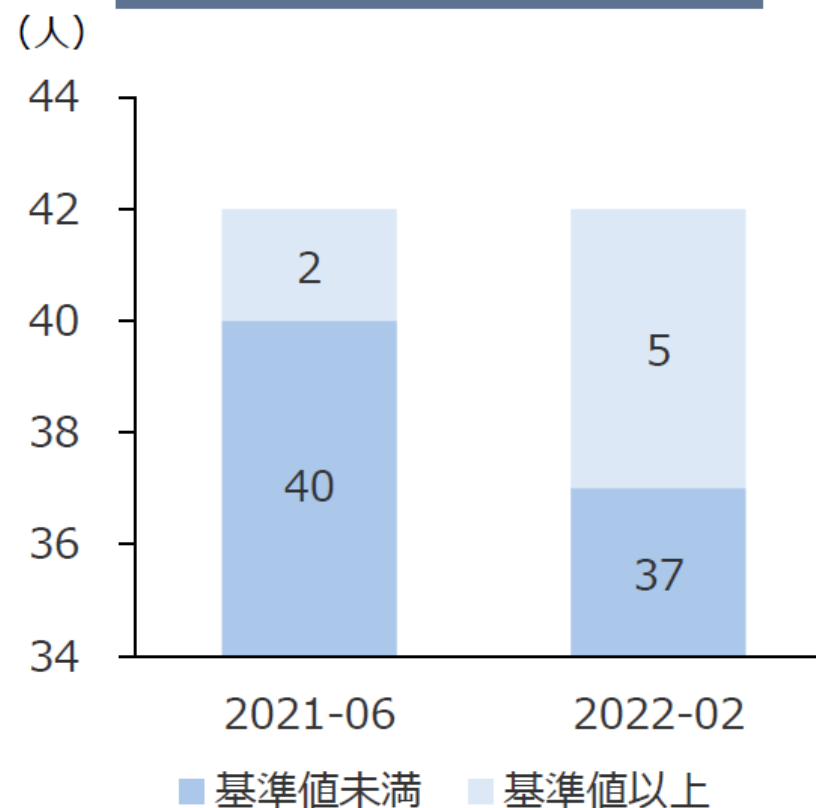
最低血圧・・・85mmHg以上

※日本高血圧
『高血圧治療ガイドライン』2019年

最高血圧が基準値以上の 対象者の人数



最低血圧が基準値以上の 対象者の人数

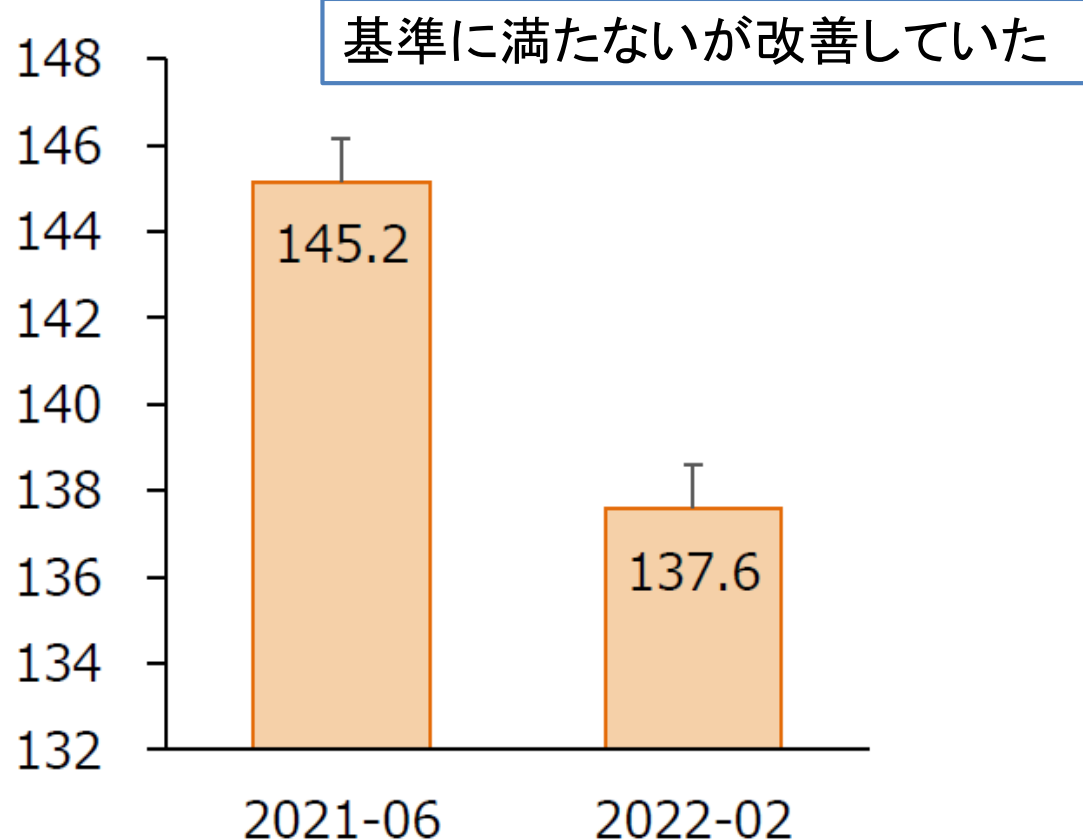


3 参加者の血圧の変化 ※6月と翌年2月にどちらもデータがある方の比較

3) 継続参加者のうち、開始時2021年6月時点で基準以上だった方の変化

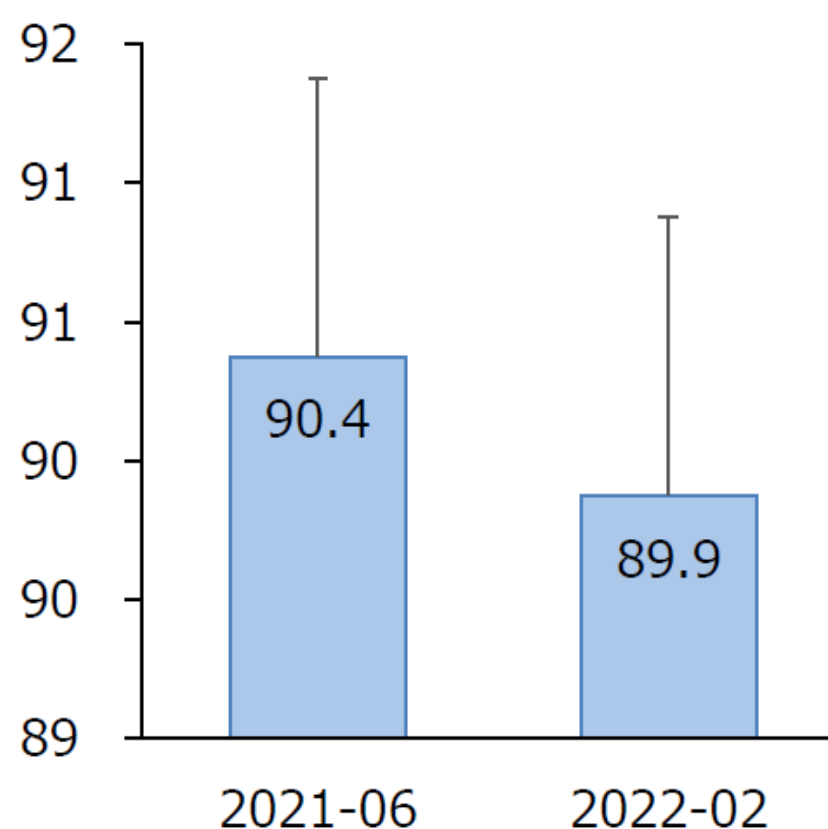
最高血圧が基準値以上の 対象者の平均値

(mmHg) 対象者 5人



最低血圧が基準値以上の 対象者の平均値

(mmHg) 対象者 2人



〇まとめ

課題1…データ送信率の向上

- ・血圧計データのスムーズな取り込み
(メディカルフィットネスとのデータ連携)
- ・体組成計等の利用者向上

課題2…参加者の確保

- ・健康づくりのすそ野を広げるため、町民の1割以上の
参加を目指す



循環器病予防をはじめとした健康づくり支援を
行政と並走する関係機関と連携を図り、今後も継続して
参ります。

ご清聴ありがとうございました