

スマートウェルネス

ぬまた

報告書



令和5年3月

沼田市

目次	
I はじめに	1
II 「スマートウェルネスぬまた」推進事業の概要	2
1. 「スマートウェルネスぬまた」推進事業の概要	2
2. 「スマートウェルネスぬまた」事業参加者の推移	2
3. 令和3年度末事業参加者の地区別内訳	2
4. 令和3年度末事業参加者の年齢構成	2
5. 「スマートウェルネスぬまた」を実現するための4つの柱	3
6. 青柳幸利医学博士の「中之条研究」について	3
7. 「あんしん生活MYカルテ」について	4
8. 「10食品群チェックシート」について	6
III アンケート結果の概要	7
1. 利用者の生活習慣や健康意識アンケートについて	7
2. アンケート回答者の概要	7
3. アンケート結果	7
(1) 現在の健康状態・生活習慣に関する項目	7
(2) 継続するための動機付けに関する項目	10
(3) 事業参加による変化・効果に関する項目	12
IV 活動量計の分析概要	15
1. 活動量計について	15
2. 活動量計の分析結果	15
(1) 読み込みデータの処理について	15
(2) 利用者の性別・年齢構成について	15
(3) 平均歩数について	16
(4) 中強度時間について	18
(5) 平均スコアについて	20
(6) 月別平均歩数・平均中強度時間・スコアについて	23
V 事業参加者と非参加者の医療費比較分析概要	25
1. スマートウェルネス推進事業における医療費削減効果について	25
2. 医療費の比較対象方法について	25
3. 医療費比較における事業参加者の属性	25
4. 事業参加者の年齢・性別内訳	26
5. 国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者の 医療費比較結果について	27
6. 医療費比較における詳細資料	29
(1) 事業参加者（国民健康保険）	29
(2) 非事業参加者（国民健康保険）	29
(3) 事業参加者（後期高齢者医療）	30
(4) 非事業参加者（後期高齢者医療）	31
7. 有病率の比較について	31
(1) スマートウェルネス4年間継続参加者の有病の推移 （国保）	32
(2) スマートウェルネス非参加者の有病の推移 （国保）	33

VI 課題とまとめ	3 4
1. アンケート結果による課題とまとめ	3 4
2. 活動量計使用実績からの課題とまとめ	3 4
3. 医療費比較からの課題とまとめ	3 5
4. 「スマートウェルネスぬまた」を実現するための 4つの柱の課題	3 5
5. 今後の事業の進め方について	3 6
VII 資料	3 7
1. アンケート用紙	3 7
2. アンケート自由記載	3 9
3. 年度別決算額	4 2
4. スマートウェルネスぬまた市内推進委員会設置要綱	4 3

I はじめに

生活環境の変化や医学の進歩により、日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、世界一の長寿国になりました。一方で、出生率の低下による少子・高齢化が進み、沼田市における令和3年の合計特殊出生率は1.09、令和4年10月1日現在の高齢化率は34.65%となっています。

また、疾病構造の変化により病気全体に占める、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の割合が増大しています。これに伴い要介護者の増加も深刻な社会問題となっており、病気や介護による負担が極めて大きな社会になると考えられます。

このような状況の中、「沼田市健康増進計画 健康ぬまた21（第2次）」を令和2年3月に策定し、市民が心身ともに豊かな社会生活を送ることができるよう、病気の早期発見・早期治療にとどまらず、予防に重点を置いた健康づくりに関する施策、取組を推進するとともに、計画の基本理念を「こころがかよいあう、活力あふれた健康なまちづくり」とし、心身ともに健康に過ごすことや、生活改善の習慣化を進めるために、地域の人と人とのつながりを大切にしながら計画を推進しています。

「健康ぬまた21（第2次）」の具体的な取組として、「自分に適した運動習慣を身につけ、楽しく継続する」を目標に、一人ひとりが意識して運動することができるよう、個人に合わせた具体的な運動を示し、運動習慣のある人を増やしていくため、平成30年度から「スマートウェルネスぬまた」推進事業による活動量計を利用したウォーキングなど、気楽に楽しく取り組める運動の普及啓発を行っています。

令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、行動制限や外出自粛などから、ウォーキング教室や健康教室、健康相談などの事業が中止を余儀なくされました。各種事業が継続的に行われていないこともありますが、令和4年度は「スマートウェルネスぬまた」推進事業の開始から5年目となることから、事業参加者へ「スマートウェルネスぬまた」推進事業アンケートを実施し、事業参加による健康意識の変化や普段の生活の行動変容を確認するとともに、活動量計の読み込み実績による参加者の日々の活動状況や、事業参加者と非事業参加者の医療費、有病率の比較など、事業効果の検証を行いました。

II 「スマートウェルネスぬまた」推進事業の概要

1. 「スマートウェルネスぬまた」推進事業の概要

平成30年4月から「歩いて健康になるまちづくり」を目指して、ウォーキングを中心とした各種スポーツを推進し、地域の絆づくりやまちづくりに取り組んでいくために、「スマートウェルネスぬまた」が始動しました。その取組の一つとして、道具も経験も必要とせず、老若男女、誰でも自分の体力に合わせて手軽に始め、継続できる運動としてウォーキングを取り入れました。

ウォーキングを習慣化するため、日々の成果がわかるよう活動量計（歩数や活動の強さ等を計測）を使用したウォーキングを推奨し、事業の参加者に活動量計を携帯していただき、1か月の運動量を計測しており、「あんしん生活MYカルテ」により活動の見える化を図っています。また、継続して事業に取り組めるよう、ウォーキング教室への参加、健康診査やがん検診の受診、健康に関する講演会などに参加するとポイントが付与される「健康ポイント」制を導入しており、令和3年5月からは沼田市電子地域通貨「tengoo」（以下「てんぐー」とする）による健康ポイントを取り入れ、参加者の継続意欲の向上や健康意識の増進に取り組んでいます。

2. 「スマートウェルネスぬまた」事業参加者の推移 単位：人

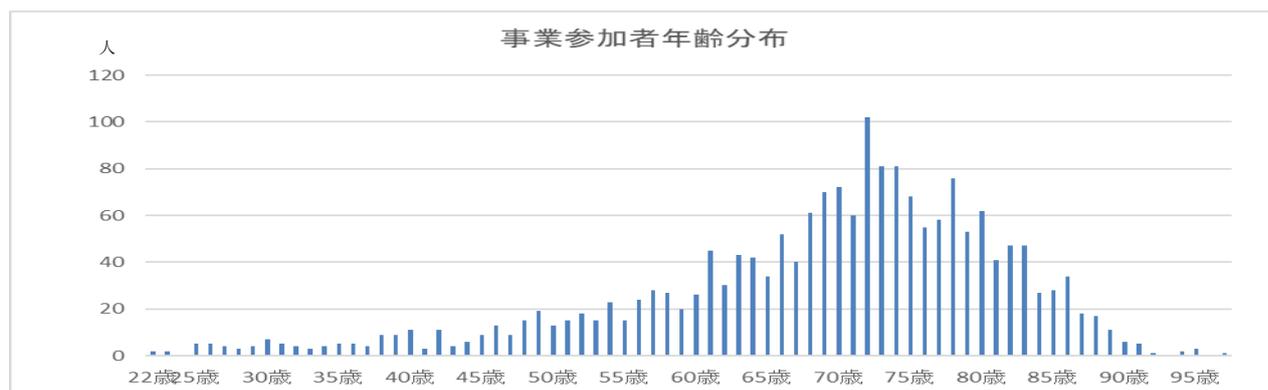
	参加者累計	男性	女性
令和3年度末	1,857	620	1,237
令和2年度末	1,616	552	1,064
令和元年度末	1,418	488	930
平成30年度末	966	338	628

3. 令和3年度末事業参加者の地区別内訳 (n=1,857) 単位：人

	沼田地区	利南地区	池田地区	薄根地区	川田地区	白沢地区	利根地区	市外在住	合計
計	858	291	87	299	105	101	92	24	1,857
男	270	106	22	115	42	31	26	8	620
女	588	185	65	184	63	70	66	16	1,237

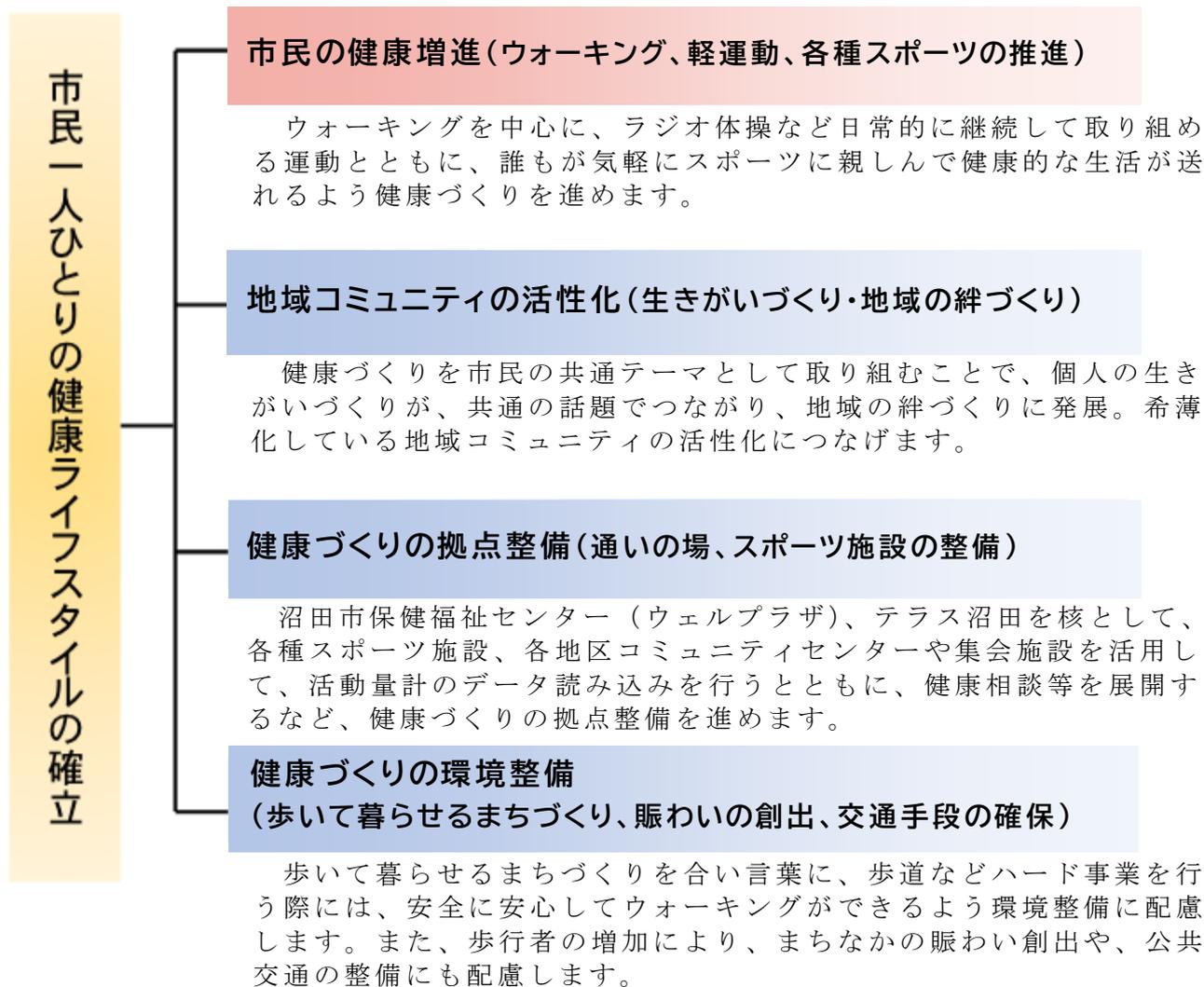
4. 令和3年度末事業参加者の年齢構成 (n=1,857) 単位：人

	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代前半	60歳代後半	70歳代前半	70歳代後半	80歳代以上	合計
計	80	100	198	186	257	396	310	330	1,857
男	26	22	58	45	98	132	108	131	620
女	54	78	140	141	159	264	202	199	1,237



5. 「スマートウェルネスめまた」を実現するための4つの柱

事業を実現するため4つの項目に整理し、身体面の健康だけではなく、地域の絆づくりなど生きがいを感じ、充実し安心して生活ができるよう事業の取組を推進しています。



6. 青柳幸利医学博士の「中之条研究」について

東京都健康長寿医療センターの青柳博士による群馬県吾妻郡中之条町での15年以上にわたる日常の身体活動と病気予防の関係についての研究結果から、「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」について明らかにしました。

この研究によって、現在では、単に歩く(歩数)だけではなく、歩く質(強度)も重要であることが分かっています。健康の維持・増進、健康寿命の延伸には、1日平均歩数が8,000歩以上で、その内、その人にとっての中強度活動(速歩き)時間が20分以上含まれていることが期待されます。

中之条研究は、本市の健康づくりに歩くことを取り入れるきっかけとなった研究で、事業参加者には活動量計の読み込み時に、本人の歩数や中強度活動時間の状態を説明し、研究結果からの最大の効果を得られるようアドバイスを行っています。

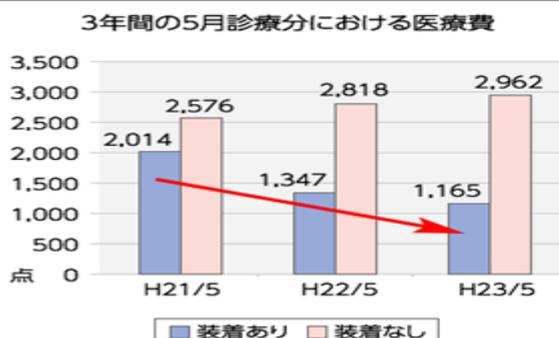
研究の結果から、1日あたりの「歩数」「中強度活動時間」と「予防（改善）できる病気・病態」「国民健康保健医療費比較」については次のとおりです。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

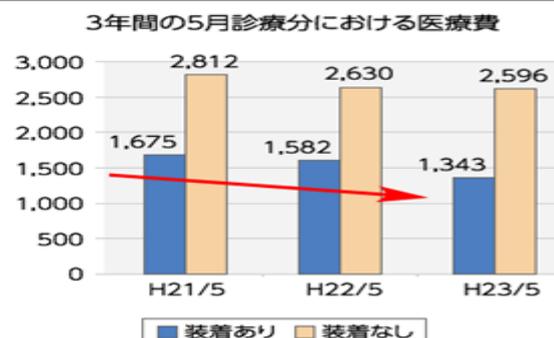
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

国民健康保険医療費比較 (活動計装着者との比較)

40～65歳国保加入者の医療費比較 (1点10円)



70～74歳国保加入者の医療費比較



国保医療費を活動量計の装着の有無で比較すると低いことがわかる。装着前から元気な人が使用しているため医療費が低いことも考えられるが、活動量計を装着することにより、一層健康意識の向上、健康の保持増進につながっていると考えられる。さらに、元気な状態が継続されることで、医療費が低く推移していることから効果はあると考える。

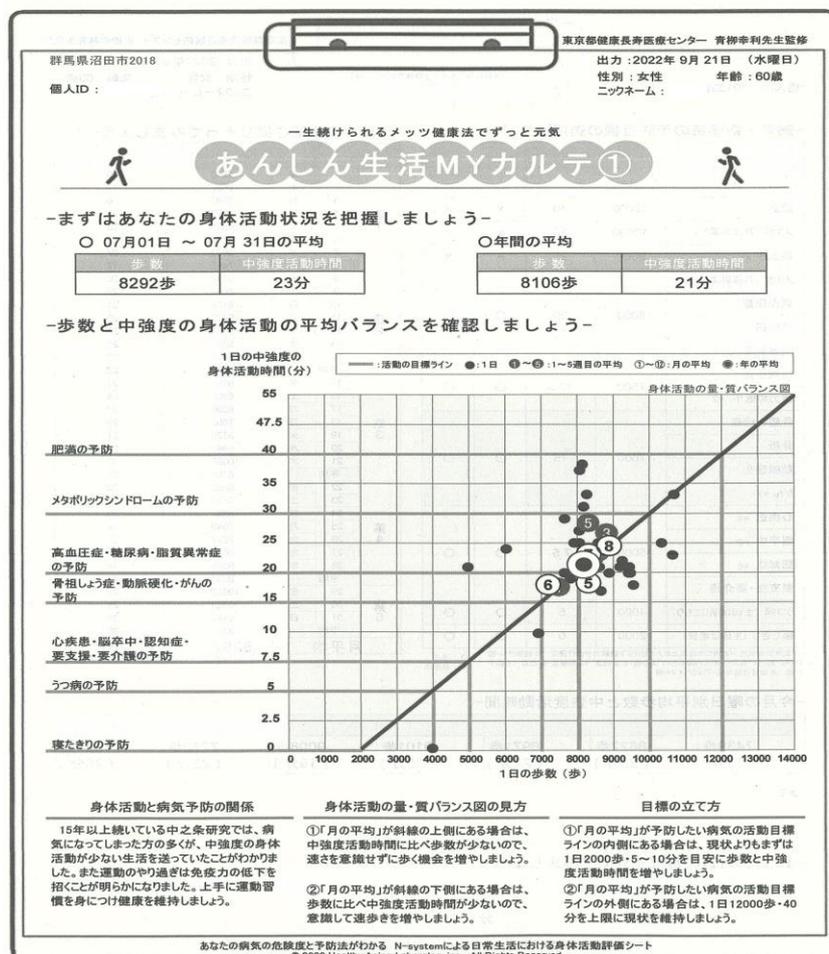
【出典】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター運動科学研究室長青柳幸利
 ※協力：株式会社健康長寿研究所 <http://kenjyu-jp.com/>
 ※青柳博士の中之条研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。

7. 「あんしん生活MYカルテ」について

活動量計の読み込みデータを「1日の歩数」と「中強度活動の時間＝速歩きの歩数」により分析した「あんしん生活MYカルテ」として参加者へお渡ししています。カルテの結果から、参加者が、自分自身の歩き方などを確認し、日々の歩き方におけるバランスのとれた歩数と活動強度を維持し、安全に安心して健康づくりができるよう取り組んでいます。

「あんしん生活MYカルテ」の構成は、縦軸に1日の中強度の身体活動時間（病気・疾病の予防目安時間）、横軸は歩数となっています。読み込みデータにより歩数

と、中強度時間がプロットされます。身体活動の量と質のバランスを見るために、プロット結果の月平均が斜線の上側にある場合は、中強度時間に比べて歩数が少ない状態のため速さを気にせず歩数を増やす生活習慣に努め、斜線より下側にある場合は、歩数に比べて中強度時間が少ないため、積極的に速歩きをする生活習慣に努めるようアドバイスを行っています。



参考

生活活動による運動量を計算する「メッツ」があります。メッツは活動の強さを数字にしたものです。座って安静にしている状態を1メッツとして、ある活動がその何倍の消費エネルギーになるのかを示すものです。少しゆっくりした歩行は、2メッツですが、座って安静にしているときの2倍のエネルギーを消費します。

生活活動のメッツ表

2メッツ	少しゆっくりした歩行、洗濯、調理などの家事、洗車・ワックスがけ
3メッツ	普通歩行、掃除、台所手伝い、子どもの世話
4メッツ	階段を上る（ゆっくり）、自転車に乗る、動物とあそぶ（歩く／走る中強度）
5メッツ	かなり速歩き、動物と遊ぶ（歩く／走る、活発に）
6メッツ	スコップで雪かきをする
7.8メッツ	農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除）
8メッツ	運搬（重い荷物）
8.8メッツ	階段を速く上る

「生活活動のメッツ表」（厚生労働省）該当ページ下記 URL を加工して作成
http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf

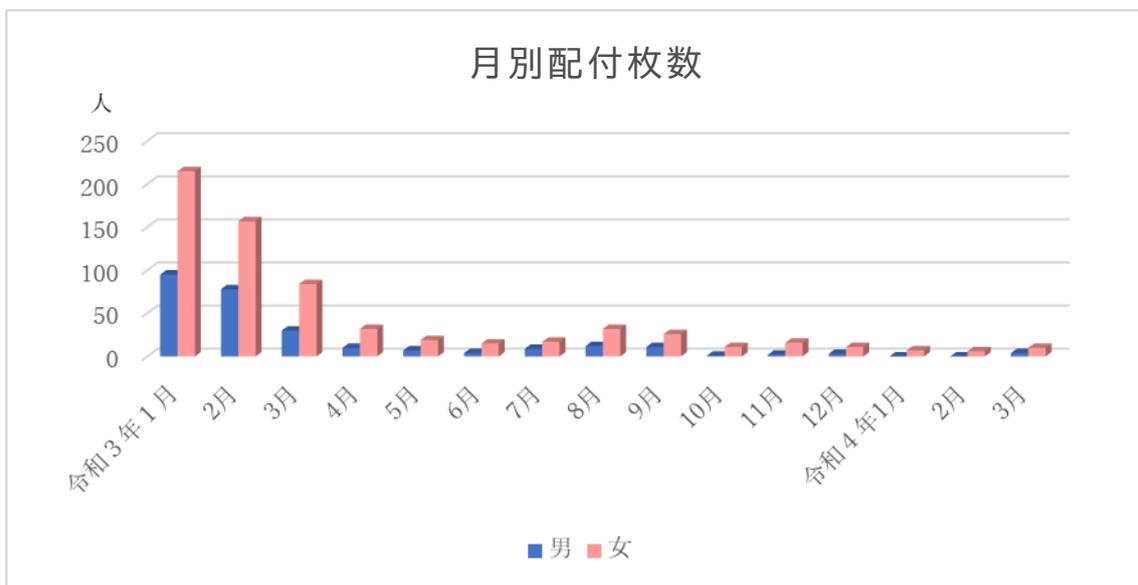
8. 「10食品群チェックシート」について

スマートウェルネス推進事業では、歩くことだけではなく食事など総合的な健康づくりを勧めています。本市ではスマートウェルネス推進事業参加者のうち、希望者に食品を10種類に分けた「10食品群チェックシート」を配付しています。

毎日食べたものを確認してもらうことで、食品摂取の偏りのないバランスのよい食事が摂れ、身体機能の維持や筋力、体力の維持、さらには加齢に伴い心身の機能が低下するフレイルの要因となる低栄養状態が予防できます。

本シートの配付は、令和3年1月から開始し、令和4年3月末現在、924人が実施し、「丸をつけることで食事の偏りが分かった」「食事内容が変わりました」などの感想が寄せられています。

(1) 配付枚数



スマートウェルネス 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べたら」○をつける。毎日チェックする。 1日7つ以上を目標に食べましょう。

主食    +											氏名 沼田 花子	
9月	肉 	魚 	卵 	大豆 	乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 	果物 	いも 	油 	○の合計	
1日(金)	○	○	○		○	○	○		○	○	8	
2日(土)		○	○	○	○	○	○	○		○	8	
3日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	
4日(月)	○		○	○		○		○	○	○	7	
5日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	

Ⅲ アンケート結果の概要

1. 利用者の生活習慣や健康意識アンケートについて

(1) アンケートの実施にあたって

スマートウェルネス推進事業に参加したことにより、生活習慣や健康意識、また現在の健康状態に対してどのような変化が生じたかを、アンケートの回答結果をまとめました。

アンケートの実施にあたっては、現在参加している方の意見が反映されるよう、8月8日から10月7日の間に活動量計読み込み来所者を対象としました。期間中アンケートに協力していただいた方は、607人で、累計登録者数の32.4%に当たりますが、継続的にデータの読み込みを行っている参加者の約9割から回答を得られました。

アンケート（37・38ページ参照）は23項目を設定し、（1）現在の健康状態・生活習慣に関する項目、（2）継続するための動機付けに関する項目、（3）事業参加による変化・効果に関する項目の3つに分類し、結果を比較しました。

2. アンケート回答者の概要

(1) アンケート回答者及び事業登録者数

	回答者数	構成	3年度末登録者数	回答者の割合
合計	607人	—	1,875人	32.4%
男	200人	32.9%	631人	31.7%
女	407人	67.1%	1,244人	32.7%

(2) アンケート回答者の年代別区分

	39歳以下	40歳－64歳	65歳－74歳	75歳以上	合計
合計	10人	113人	278人	206人	607人
男	5人	25人	97人	73人	200人
女	5人	88人	181人	133人	407人
割合※	12.5%	23.3%	42.3%	31.5%	32.4%

※登録者に対するアンケート回答者の割合

3. アンケート結果

(1) 現在の健康状態・生活習慣に関する項目

現在の健康状態、運動の頻度、食事のバランス、疾病の状況、休養、精神状態などに関する607人の回答結果は次のとおりとなりました。

【回答結果】

Q1：今の健康状態はいかがですか？（問1）（n=607）

選択肢	①良い	②普通	③あまり良くない	④よくない	無回答
回答数	243人	324人	39人	1人	0人
構成	40.0%	53.4%	6.4%	0.2%	0%

Q 2 : 日常の家事、買い物、通院等は自分でできますか？（問 2）（n=607）

選択肢	①できる	②だいたいできる	③あまりできない	④できない	無回答
回答数	564人	39人	4人	0人	0人
内訳	92.9%	6.4%	0.7%	0%	0%

Q 3 : 普段、どの程度運動していますか？（ウォーキングも含む）（問 5-①）（n=607）

選択肢	①週5日以上	②週3～4日	③週1～2日	④していない	無回答
回答数	318人	153人	81人	51人	4人
構成	52.4%	25.2%	13.3%	8.4%	0.7%

Q 3-1 : ①～③を選択した方へ伺います。運動を継続できた理由を教えてください。
（問 5-②）

主な記載内容（224人）：

- ◇活動量計に関する記載（86人）活動量計を身につけ市の取組に参加している意識が芽生えた。活動量計の歩数が気になる。活動量計があるから。など
- ◇健康に関する記載（77人）健康のため。健康に対する意識。自分の健康維持。など
- ◇習慣に関する記載（33人）習慣になったため。毎日の習慣。楽しい友達ができ毎日歩く習慣ができた。など
- ◇仲間に関する記載（19人）目的意識、複数の目標、仲間との交流。先生や仲間がいるから。一緒に歩く仲間がいる。寝たきりにならないよう老化予防、仲間とのウォーキング。など
- ◇ポイントに関する記載（9人）ポイントが励み。他のポイント活動も含めていたので継続できた。など

Q 4 : 食事のバランスを考えて食べていますか？（問 7-①）（n=607）

選択肢	①考えている	②だいたい考えている	③あまり考えていない	④考えていない	無回答
回答数	239人	302人	57人	5人	4人
構成	39.4%	49.7%	9.4%	0.8%	0.7%

Q 4-1 : ①～②を選択した方へ伺います。10食品群チェックシートを活用していますか？（問 7-②）（n=541）

選択肢	①している	②していない	無回答
回答数	335人	199人	7人
内訳	61.9%	36.8%	1.3%

Q 5 : 現在、治療中の病気はありますか？（複数回答可）（問 10）（n=607）

選択肢	①糖尿病	②肥満症	③高脂血症	④高血圧症	⑤脳卒中	⑥心臓病
回答数	69人	15人	110人	182人	3人	39人
構成	11.4%	2.5%	18.1%	30.0%	0.5%	6.4%
選択肢	⑦貧血	⑧関節症	⑨腰痛症	⑩骨粗鬆症	⑪がん	⑫特になし
回答数	8人	28人	48人	37人	10人	181人
構成	1.3%	4.6%	7.9%	6.1%	1.6%	29.8%

※構成比は、回答者607人に対する割合

⑬その他回答（89人、14.7%）

主な疾病：眼科（9人）、精神科（6人）、前立腺肥大（5人）、痛風（5人）、喘息（4人）、リウマチ（4人）、アレルギー、花粉、肝臓、甲状腺（各2人）など
無回答（9人1.5%）

Q6：高血圧、糖尿病、高脂血症等の薬を飲んでいますか？（問11-①）（n=607）

選択肢	①飲んでる	②飲んでいない	無回答
回答数	289人	307人	11人
構成	47.6%	50.6%	1.8%

Q7：ご自身の健康づくりとして令和3年度中に受けた健診（検診）を教えてください（複数回答可）（問12）（n=607）

選択肢	①健診	②肺がん	③胃がん	④大腸がん
回答数	451人	178人	183人	239人
構成	74.3%	29.3%	30.1%	39.4%
選択肢	⑤子宮頸がん	⑥乳がん	⑦前立腺がん	⑧受けていない
回答数	106人	140人	69人	58人
構成	17.5%	23.1%	11.4%	9.6%

回答なし 8人1.3% ※構成比は、回答者607人に対する割合。

Q8：睡眠で休養が十分にとれていますか？（問14）（n=607）

選択肢	①とれている	②だいたいとれている	③あまりとれていない	④とれていない	無回答
回答数	232人	307人	56人	9人	3人
構成	38.2%	50.6%	9.2%	1.5%	0.5%

Q9：最近、心おだやかにすごせていますか？（問15）（n=607）

選択肢	①おだやかである	②だいたいおだやかである	③あまりおだやかでない	④おだやかでない	無回答
回答数	187人	363人	51人	3人	3人
構成	30.8%	59.8%	8.4%	0.5%	0.5%

Q10：積極的に出かけるようにしていますか？（問16）（n=607）

選択肢	①している	②だいたいしている	③あまりしていない	④していない	無回答
回答数	239人	259人	97人	10人	2人
構成	39.4%	42.7%	16.0%	1.6%	0.3%

【回答結果比較】

Q1：健康状態が「良い方」と回答した方が、243人、40%となり、「普通」を含むと567人、93.4%が、健康状態は普通以上と回答しています。

Q2：日常生活の自立度では、603人が、「できる」、「だいたいできる」と回答しています。また、4人が「あまりできない」と回答しています。

Q3：普段の運動習慣は、318人、52.4%が週5日以上運動していると回答し

ています。一方、51人、8.4%は運動をしていないと回答しています。

Q4：食事のバランスに対して「考えている」「だいたい考えている」と、541人、89.1%が回答し、10食品群チェックシートを活用している335人、61.9%の方が活用していると回答しています。

Q5、6：現在治療中の病気（複数回答）は、361人、59.5%が「糖尿病」、「高脂血症」、「高血圧症」の治療中であり、289人、47.6%が投薬を受けていると回答しています。一方、181人、29.8%は治療中の病気がないと回答しました。その他疾病では、眼科、精神科、前立腺肥大、リュウマチ等の回答がありました。

Q7：特定健診などを受診している方が451人、74.3%が受診していると回答しています。沼田市の特定健診受診率（45.6%）、後期健診受診率（32.1%）を上回っています。

Q8：睡眠で休養がとれているかについては「とれている」「だいたいとれている」をあわせて、539人、88.8%の方が回答しています。

Q9：精神の安定では、「おだやか」「だいたいおだやか」は、550人、90.6%の方が回答していますが、「あまりおだやかでない」、「おだやかでない」と54人の方が回答しています。

Q10：外出に対しては、498人、82.1%が積極的に外出していると回答しています。

(2)継続するための動機付けに関する項目

継続して事業に参加するための動機付けに関する項目への回答結果は、次のとおりとなりました。

【回答結果】

Q11：活動量計をつけてから、意識し始めたことはありますか？（複数回答可）

（問4）（n=607）

選択肢	①運動習慣	②食生活	③飲酒	④喫煙	⑤睡眠
回答数	497人	333人	19人	3人	92人
構成	81.9%	54.9%	3.1%	0.5%	15.2%
選択肢	⑥健診・検診	⑦特になし	⑧その他	無回答	
回答数	115人	56人	19人	1人	
構成	18.9%	9.2%	3.1%	0.2%	

※構成比は、回答者607人に対する割合

その他記載（19人）

◇食事。ラジオ体操。いつも活動量計を気にする。◇人間ドック。5,000歩以上歩く。◇以前より全項目意識してる。◇なるべく歩くことを心掛けるようになった。◇野菜を作ってひたすら食べる。◇毎日ストレッチ。◇アイウベ体操。◇無理をしないように動く。◇身体の不調は運動で治せる可能性があること。◇骨密度、MRI。体重管理、歩数。◇活動量計を気にしてまた歩き足します。◇散歩。歩くこと。ウォーキングの時は早足で。◇8,000歩または5,000歩までは必ず歩こうと思うようになった。

Q 1 2 : 活動量計をつけてから、歩く時に歩数や中強度（速歩き）を意識していますか？（問 6）（n=607）

選択肢	①している	②だいたいしている	③あまりしていない	④していない	無回答
回答数	254人	244人	91人	16人	2人
構成	41.9%	40.2%	15.0%	2.6%	0.3%

Q 1 3 : 活動量計は健康づくりに役立っていますか？（問 8）（n=607）

選択肢	①役立っている	②だいたい役立っている	③あまり役立っていない	④役立っていない	無回答
回答数	403人	184人	13人	1人	6人
構成	66.4%	30.3%	2.1%	0.2%	1.0%

Q 1 4 : 健康を維持することによって、何かやりたいことはありますか？

（複数回答可）（問 1 8）（n=607）

選択肢	①ある	②ない	無回答
回答数	539人	63人	5人
構成	88.8%	10.4%	0.8%

①あると回答した方の回答内訳（n=539）

選択肢	①運動	②旅行	③趣味	④食事	⑤交流や地域活動	⑥その他
回答数	296人	301人	220人	146人	93人	11人
構成	54.9%	55.8%	40.8%	27.1%	17.3%	2.0%

※構成比は、回答者 539人に対する割合

Q 1 5 : 運動や食生活等の生活習慣を改善する上で協力してくれそうな人がいますか？（問 1 9）（n=607）

選択肢	①いる	②いない	無回答
回答数	487人	114人	6人
構成	80.2%	18.8%	1.0%

①いると回答した方の内訳（複数回答可）

選択肢	①配偶者	②子ども	③その他家族	④友人	⑤専門家	⑥その他
回答数	292人	116人	43人	132人	14人	2人
構成	60.0%	23.8%	8.8%	27.1%	2.9%	0.4%

※構成比は、回答者 487人に対する割合

Q 1 6 : スマートウェルネスポイントカードがいっぱいになると、600てんぐーに移行されます。このことがウォーキングへ取り組むことや継続することの励みになりますか？（問 2 3）（n=607）

選択肢	①なる	②ならない	無回答
回答数	562人	37人	8人
構成	92.6%	6.1%	1.3%

【回答結果比較】

- Q 1 1 : 「運動習慣」に対して、497人の方が、「食生活」に対して、333人の方が、意識して生活するようになったと回答しています。また、「健診・検診」に対しても115人が意識していると回答しています。普段の生活に活動量計を取り入れることにより、健康を意識した生活になり、継続する意識付けになっています。
- Q 1 2 : 活動量計を付けることにより、498人、82.1%が歩数や中強度を意識して生活、運動を行っているとは回答しています。
- Q 1 3 : 活動量計は健康づくりに役立っているかについては、587人、96.7%が「役立っている」、「だいたい役立っている」と回答しています。
- Q 1 4 : 健康を維持することにより何かやりたいことがあるかについては、539人、88.8%があると回答し、単に健康でいるだけでなく、旅行(301人)や趣味(220人)など、しっかりとした健康づくりの目的を持って活動を行っています。
- Q 1 5 : 生活習慣を改善する上で協力してくれる人がいるかについては、487人、80.2%が「いる」と回答しています。協力者の内訳では「配偶者」、「子ども」が408人、83.8%となっています。
- Q 1 6 : 健康ポイントについては、562人、92.6%が、健康ポイントはウォーキングへの取り組みの励みになっていると回答しています。

(3)事業参加による変化・効果に関する項目

事業に参加したことにより変化した健康意識や体調に対する回答は、次のとおりです。

【回答結果】

Q 1 7 : 活動量計をつけてから、運動をする頻度は増えましたか？

(ウォーキングも含む)(問3)(n=607)

選択肢	①増えた	②変わらない	③減った	無回答
回答数	423人	163人	21人	0人
構成	69.7%	26.8%	3.5%	0%

Q 1 8 : 活動量計をつけてから、通院頻度は変わりましたか？(問9)(n=607)

選択肢	①減った	②変わらない	③増えた	④通院していない	無回答
回答数	67人	410人	20人	104人	6人
構成	11.0%	67.6%	3.3%	17.1%	1.0%

Q 1 9 : 問11-①(Q6)を選択した方へ伺います。活動量計をつけてから、薬の量は変わりましたか？(問11-②)(n=289)

選択肢	①減った	②変わらない	③増えた	無回答
回答数	39人	241人	4人	5人
構成	13.5%	83.4%	1.4%	1.7%

Q 2 0 : 活動量計をつけてから、健診（特定・後期）の結果は変わりましたか？
（問 1 3）（n=607）

選択肢	①良くなった	②変わらない	③悪くなった	④その他
回答数	1 4 6 人	4 0 5 人	4 人	2 9 人
構成	2 4 . 0 %	6 6 . 7 %	0 . 7 %	4 . 8 %

無回答（23人、3.8%）

Q 2 1 : 活動量計をつけてから、交友関係は広がりましたか？（問 1 7）（n=607）

選択肢	①広がった	②変わらない	③狭くなった	無回答
回答数	1 4 4 人	4 5 7 人	4 人	2 人
構成	2 3 . 7 %	7 5 . 3 %	0 . 7 %	0 . 3 %

Q 2 2 : 今後、まわりの方にウォーキングを勧めていきたいと思いませんか？
（問 2 0）（n=607）

選択肢	①思う	②思わない	無回答
回答数	5 1 8 人	8 3 人	6 人
構成	8 5 . 3 %	1 3 . 7 %	1 . 0 %

Q 2 3 : 今後、健康教室や健康講演会、ラジオ体操講習会などのイベントに参加したいと思いませんか？（問 2 1）（n=607）

選択肢	①思う	②思わない	無回答
回答数	4 0 4 人	1 9 3 人	1 0 人
構成	6 6 . 6 %	3 1 . 8 %	1 . 6 %

Q 2 4 : 活動量計の読み込み時、何か希望することはありますか？（複数回答可）
（問 2 2）（n=607） ※構成比は、回答者607人に対する割合

選択肢	①健康 チェック	②健康 相談	③参加者同 士の交流	④特に なし	⑤その他	無回答
回答数	1 9 7 人	7 9 人	3 3 人	3 3 1 人	7 人	1 2 人
構成	3 2 . 5 %	1 3 . 0 %	5 . 4 %	5 4 . 5 %	1 . 2 %	2 . 0 %

⑤その他記載（7人）：◇家の近くでの読み込み希望◇オンライン読み込み
◇イベント参加の案内など◇結果へのアドバイス、応援◇ハイキングなど

【回答結果比較】

Q 1 7 : 活動量計を付けてから、423人、69.7%が「運動する頻度が増えた」と回答しています。一方、21人が「減ったと」回答しています。

Q 1 8 : 活動量計を付けてから、67人、11%が「病院に通院する回数が減った」と回答しています。なお、「変わらない」、「通院していない」と回答した人が514人、84.7%、「増えた」と回答した人は20人、3.3%となりました。

Q 1 9 : 活動量計を付けてから、39人、13.5%が「薬の量が減った」と回答しています。

Q 2 0 : 活動量計を付けてから、146人、24%が「健診結果が良くなった」と回答しています。「変わらない」が405人で、4人は「悪くなった」と回答してい

ます。

Q 2 1 : 活動量計を付けてから、1 4 4 人が「交友が広がった」と回答しています。

一方、4 人は「狭くなった」と回答しています。

Q 2 2 : まわりの人に「ウォーキングを勧めたい」は、5 1 8 人、8 5 . 3 %が回答しています。一方、8 3 人は「思わない」と回答しています。

Q 2 3 : 健康に対するイベント参加希望は、4 0 4 人、6 6 . 6 %が「参加したい」と回答しています。一方、1 9 3 人は「思わない」と回答しています。

Q 2 4 : 活動量計の読み込み時に、新たに希望するものについては、「特になし」が3 3 1 人、5 4 . 5 %である一方、相談を合わせると2 7 6 人、4 5 . 5 %は健康チェックなど、保健師などの専門職との相談を希望しています。

Q 2 5 : スマートウェルネスぬまた推進事業に対しての感想等。(問 2 4)

(2 5 3 人が記載) 主な記載をキーワードで検索し掲載しました。

○健康：◇健康に気をつけるようになるので良い事業だと思います。◇この取り組みで市民が健康になれば医者にかかる人も減り税金対策になるので引き続き実施してほしい。◇興味が無い人への働きかけは難しいと感じます。健康のためによかれと思ってしたことがかえって身体に悪いこともあり正しい知識が必要だと思った。◇活動量計を付けてから意識して歩くようになりそれが健康やポイントにつながり達成感がある。◇食事に気をつけていてもチェックシートを記入してみると偏りがある事に気付く。

○読み込み環境：◇読み込み場所が近場にほしい。◇市民への浸透は？途中中断してしまう人への促しは？◇市役所まで読み込みに来るのが遠い。

○継続：◇ポイントが付くイベントを開催してほしい。◇事業の継続、ポイントが増えるのが楽しみです。◇今まではいいかと思っていた日もあったが活動量計を付けたことによって動くようになった。てんぐーの移行がいい。◇スマホに入れられて便利になった。◇データの読み込み、平日だけで無く土日にも実施して欲しい。◇高齢者でも参加でき、親切でありがたい。◇腰が痛いのであまり歩くことができない。いろいろとやりたいが無理しないようにしている。◇みんなと交流があるといい。

○歩道：◇一人でも多くの方に参加して欲しい。市内、環状線の看板を増やしたり歩道に距離表示を付けたたりしてウォーキングを楽しめる工夫をしてほしい。◇歩く人に優しくない歩道である事に気付きました。

○周知：◇もっと広く知らせてみた方がいい。◇PRが足りない。いろいろ企画しても一部の人が重複して参加。税金かけて企画しても、市の検診時にPRするなど。

IV 活動量計の分析概要

1. 活動量計について

活動量計は、スマートウェルネス推進事業の参加者が常時装着して生活し、一日の活動量を計測するものです。歩数の他に、参加者の年齢や体重を入力することにより、その方の中強度の活動時間（運動量）を計測する機能があります。現在使用している活動量計は本体に3か月間の活動記録を保存する機能があり、その期間に市役所や地区コミュニティセンターなどの読み込み拠点でデータ読み込みを行います。

データ読み込みの際に、毎日の歩数の他、中強度の活動時間を記録した「あんしん生活 MY カルテ」（4ページ参照）を作成します。カルテからその方に適した歩き方を提案し、生活習慣病の予防効果を高めることができるようアドバイスを行っています。

継続的に事業に参加している人の読み込みデータを基に、事業参加者の歩数や中強度時間を集計し、今後の事業の充実を図る資料とするため、その結果の分析を行いました。

2. 活動量計の分析結果

(1) 読み込みデータの処理について

今回の集計においては、中之条研究でのデータ集計基準を参考としました。読み込みを行った方のデータのうち、1日100歩以下、1日の歩数が30,000歩以上、中強度180分以上など、通常の身体活動よりも大きく上回る方と下回る方を除外し、継続利用者の基準として年間の4分の3以上である273日以上のある活動データのある市民を対象とし、基準に該当する589人（男性212人、女性377人）の比較分析を行いました。なお、各集計の構成は小数点以下第2位を四捨五入したため100%にならない場合があります。

(2) 利用者の性別・年齢構成について

表1. 活動量計集計対象者の年齢構成 (n=589) 単位：人

	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代前半	60歳代後半	70歳代前半	70歳代後半	80歳代以上	合計
計	6	17	33	61	102	171	119	80	589
男	4	3	13	15	36	63	40	38	212
女	2	14	20	46	66	108	79	42	377

表2. 地区別人数・平均年齢 (n=589) 単位：人、歳

	沼田地区	利南地区	池田地区	薄根地区	川田地区	白沢地区	利根地区	合計
合計	311	88	15	87	32	30	26	589
	72.0	70.1	69.6	69.1	71.6	67.5	73.3	71.0
男	108	37	3	27	16	12	9	212
	72.9	72.6	71.1	69.9	70.4	67.5	75.9	71.5
女	203	51	12	60	16	18	17	377
	71.5	68.4	69.3	68.7	72.9	67.4	71.9	70.1

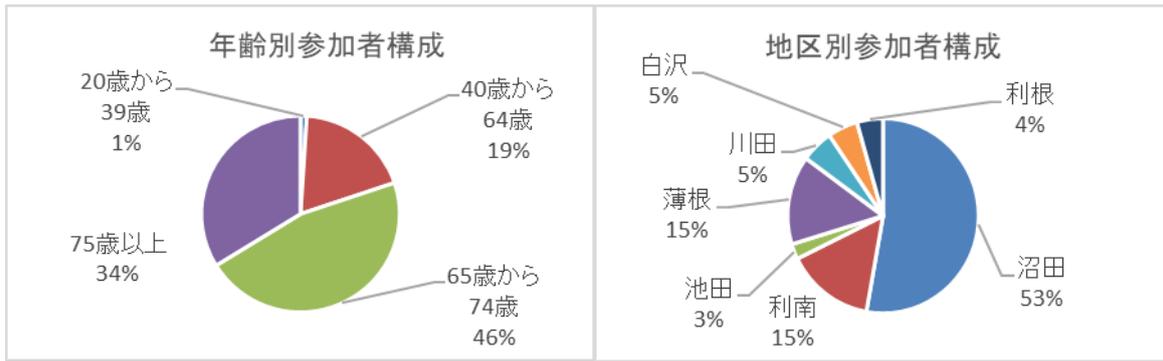


表1：60歳代後半以上の参加者が80%を占め高齢者の割合が高く、40歳代以下の参加者は3.9%と低い結果となりました。最高高齢者は男性が95歳、女性は90歳の方が参加しています。

女性の割合が64%を占め、そのうち60歳代後半以上の女性は78%を占めています。

表2：地区別の参加者数に偏りがあり、多い沼田地区が311人、少ない池田地区は15人の参加者にとどまっています。地区別の平均年齢では、高い利根地区（73.3歳）と低い薄根地区（69.1歳）との年齢差は4.2歳となっています。

(3)平均歩数について

表3. 年代別平均歩数

単位：歩

	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代前半	60歳代後半	70歳代前半	70歳代後半	80歳代以上	合計
合計	8,152	9,067	9,372	8,207	7,957	8,266	8,027	7,221	8,089
男	14,233	11,239	10,665	10,706	9,174	9,322	8,729	7,692	9,123
女	4,272	8,407	8,498	7,400	7,240	7,687	7,691	6,793	7,516

表4. 地区別平均歩数

単位：歩

	沼田地区	利南地区	池田地区	薄根地区	川田地区	白沢地区	利根地区	合計
合計	7,814	8,803	7,019	8,499	7,758	9,264	7,271	8,089
男	8,347	9,909	9,547	10,203	9,838	11,462	7,595	9,123
女	7,534	8,026	6,432	7,741	5,742	7,825	7,099	7,516

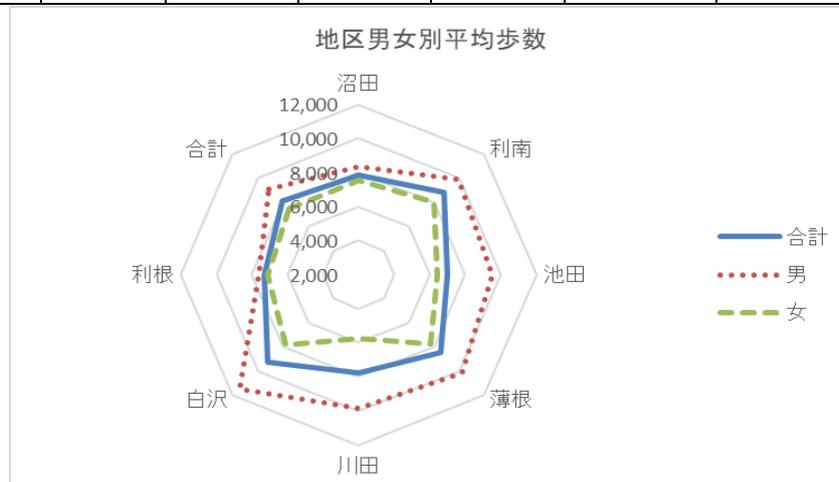


表5. 月別平均歩数

単位：歩

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
合計	8,536	8,525	8,461	8,108	7,882	8,168
男	9,634	9,595	9,512	9,072	8,782	9,208
女	7,917	7,926	7,874	7,575	7,389	7,597
10月	11月	12月	1月	2月	3月	月平均
8,379	8,394	7,707	7,361	7,553	8,056	8,089
9,365	9,396	8,660	8,445	8,715	9,162	9,123
7,836	7,829	7,183	6,764	6,911	7,456	7,516



表6. 地区・月別平均歩数

単位：歩

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
総計	8,536	8,525	8,461	8,108	7,882	8,168
沼田地区	8,169	8,099	8,096	7,806	7,643	7,967
利南地区	9,290	9,483	9,281	8,942	8,650	8,781
池田地区	7,530	7,471	7,572	7,133	6,873	6,953
薄根地区	9,064	8,936	8,847	8,542	8,213	8,624
川田地区	8,832	8,472	8,377	7,561	7,273	7,598
白沢地区	9,738	10,010	9,776	9,557	8,970	9,162
利根地区	7,610	8,047	7,835	6,977	7,265	7,293
10月	11月	12月	1月	2月	3月	月平均
8,379	8,394	7,707	7,361	7,553	8,056	8,089
8,200	8,224	7,477	7,144	7,265	7,726	7,814
8,992	9,015	8,446	8,036	8,025	8,772	8,803
6,793	7,059	6,747	6,290	6,567	7,259	7,019
8,830	8,803	8,118	7,612	7,975	8,528	8,499
7,774	7,901	6,885	6,871	7,715	8,007	7,758
9,291	9,257	8,920	8,467	9,047	9,036	9,264
7,517	7,257	6,823	6,736	6,621	7,341	7,271

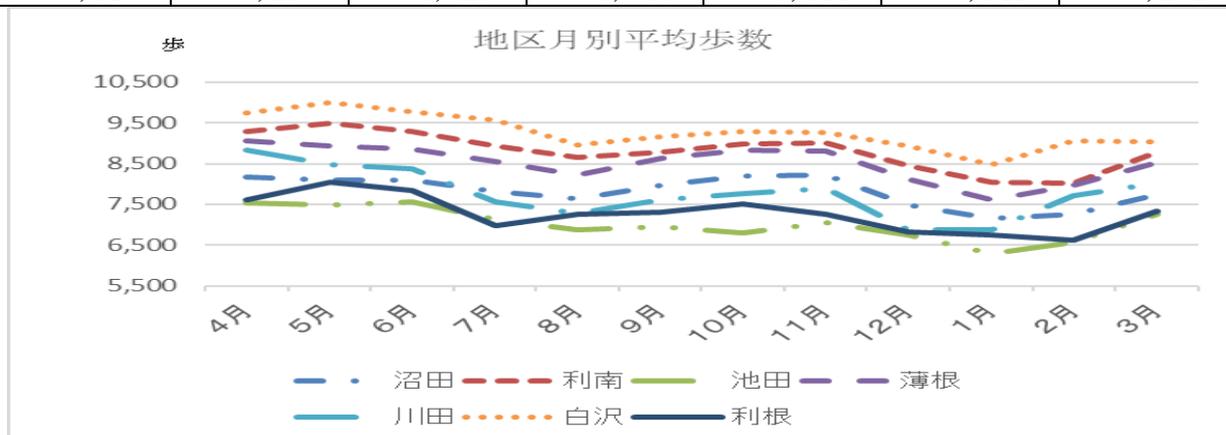


表3：全参加者の平均歩数は8,089歩で、男性9,123歩、女性7,516歩と男性の歩数が多く、年代別では30歳代以下の男性平均歩数は14,233歩、一方、30歳代以下の女性平均歩数は4,272歩と大きな差となりました。男性は若い世代ほど平均歩数が多く、女性は50歳代の平均歩数が多い結果となりました。

表4：地区別平均歩数は、白沢地区の9,264歩が多く、池田地区の7,019歩が少なく、2,245歩の差となりました。白沢地区の男性平均は11,462歩で、川田地区の女性平均の5,742歩とは5,720歩の差となっています。

表5：月別平均歩数では、4月が一番多く8,536歩、少ない月は1月の7,361歩と1,175歩の差がある結果となりました。男性女性とも同じ傾向がみられます。

表6：地区・月別平均歩数では、利根地区を除き、おおむね全地区とも歩数の多い月（4月から6月、9月から11月）、少ない月（8月、12月から2月）は同じ傾向にありました。

(4)中強度時間について

表7. 年代別平均中強度時間

単位：分

	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代前半	60歳代後半	70歳代前半	70歳代後半	80歳代以上	合計
計	16.2	26.3	27.9	24.4	44.2	49.2	48.6	43.5	42.9
男	33.6	49.7	35.8	37.2	54.3	58.0	55.8	49.6	52.2
女	5.1	19.2	22.5	20.3	38.2	44.3	45.2	38.1	37.8

表8. 参加者の平均中強度時間分布

単位：人

区分	0分以上 10分未満	10分以上 20分未満	20分以上 30分未満	30分以上 40分未満	40分以上 50分未満	50分以上 60分未満	60分以上 70分未満
人数	16	77	90	114	108	68	47
区分	70分以上 80分未満	80分以上 90分未満	90分以上 100分未満	100分以上 110分未満	110分以上 120分未満	120分以上	
人数	28	14	12	5	3	7	

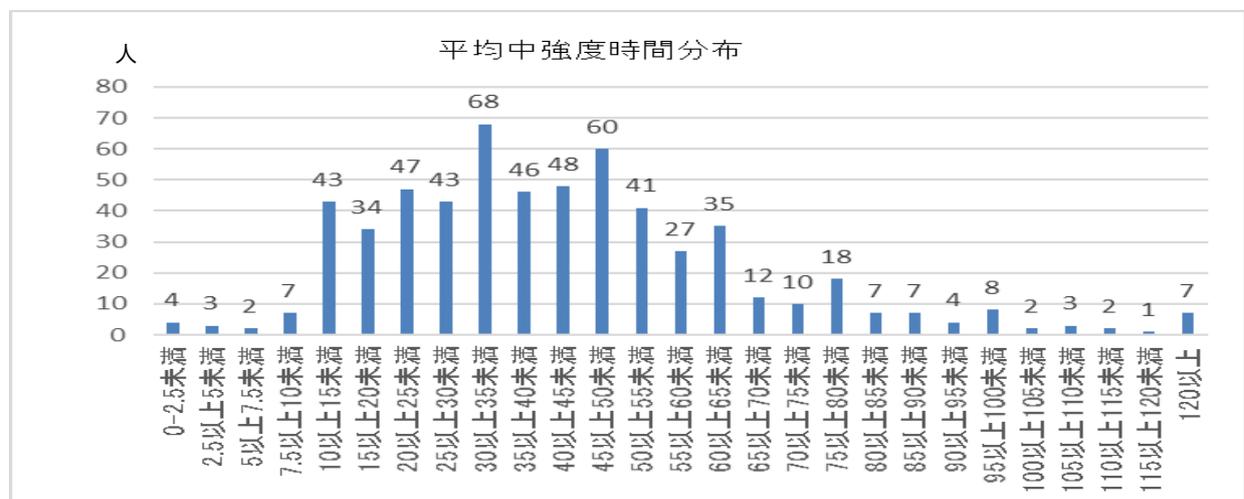


表 9 . 地区別平均中強度時間

単位：分

	沼田地区	利南地区	池田地区	薄根地区	川田地区	白沢地区	利根地区	合計
合計	41.8	46.6	39.6	42.9	43.6	47.0	39.6	42.9
男	46.6	59.9	59.2	57.5	57.7	64.5	44.6	52.2
女	39.3	37.2	35.1	36.4	29.9	35.5	36.9	37.8

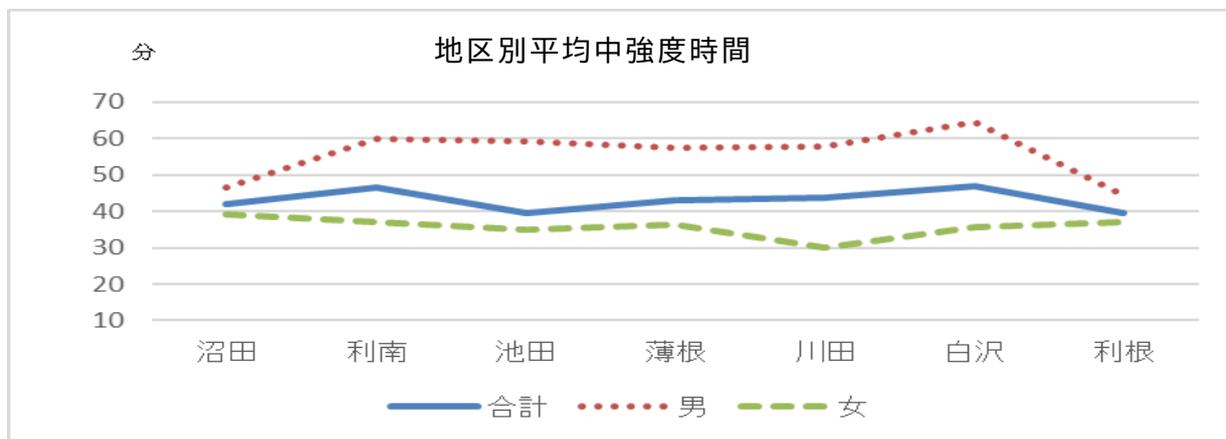


表 10 . 月別平均中強度時間

単位：分

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
合計	45.1	44.4	43.1	40.4	39.7	43.1
男	54.3	53.5	52.6	49.9	48.0	51.5
女	39.8	39.4	37.8	35.1	35.2	38.4
10月	11月	12月	1月	2月	3月	月平均
45.0	45.9	41.8	40.3	41.8	44.5	42.9
53.9	54.7	51.2	50.0	52.2	54.8	52.2
40.2	40.9	36.7	35.0	36.1	38.9	37.8

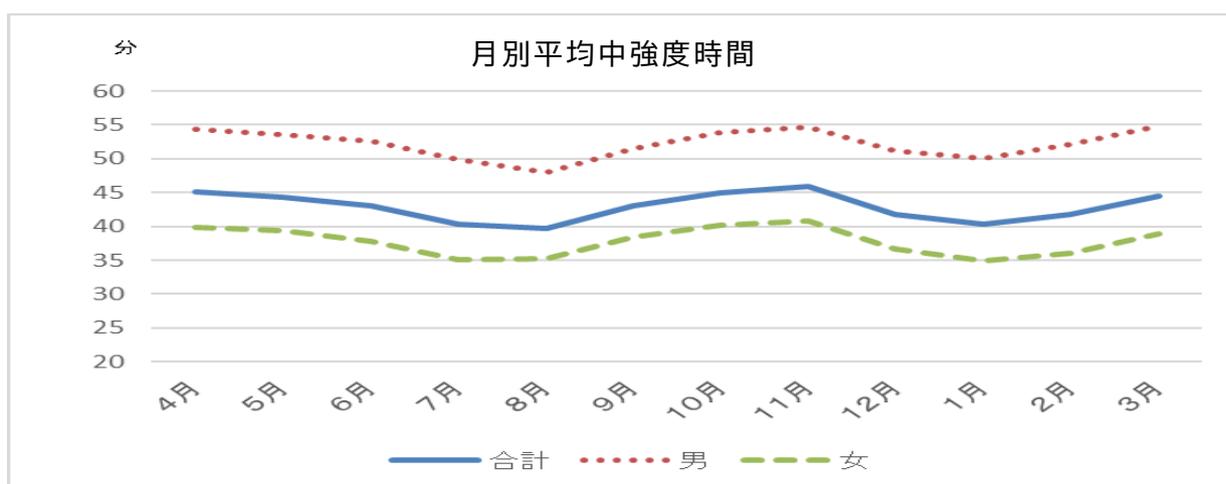


表 1 1 . 地区別・月別平均中強度時間

単位：分

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
総計	45.1	44.4	43.1	40.4	39.7	43.1
沼田地区	43.2	42.3	41.3	39.3	39.2	42.8
利南地区	48.8	49.5	47.1	44.2	43.7	46.1
池田地区	42.6	40.2	41.3	38.4	37.5	40.3
薄根地区	46.3	45.9	43.9	40.6	37.9	42.5
川田地区	49.0	44.9	45.4	39.5	38.9	41.0
白沢地区	52.2	52.3	49.1	46.3	41.9	43.9
利根地区	40.2	41.4	40.2	34.4	38.5	41.4
10月	11月	12月	1月	2月	3月	月平均
45.0	45.9	41.8	40.3	41.8	44.5	42.9
44.8	45.5	41.1	39.7	40.4	42.6	41.8
48.9	49.5	45.2	42.9	44.5	48.9	46.6
38.2	39.3	40.3	37.4	38.2	42.1	39.6
44.2	45.1	41.4	39.6	43.3	45.7	42.9
43.6	44.3	41.3	42.2	46.7	47.1	43.6
47.7	50.0	45.9	42.6	45.7	46.7	47.0
41.0	40.2	38.7	38.2	37.4	43.1	39.6

表 7：年代別平均中強度時間は、42.9分となり、中之条研究の疾病予防目安の40分を超えています。70歳代後半は48.6分で時間が長く、30歳代以下は16分と短い結果となり、特に、30歳代以下の女性の中強度時間が5分と短い結果となりました。

表 8：平均中強度時間は42.9分でしたが、時間分布では、10分以上60分未満に活動時間が集中しています。120分以上が7人、10分未満も16人で個人差が大きい結果となりました。

表 9：地区別平均中強度時間は、白沢地区、利南地区が高く、池田地区、利根地区が低い結果となりました。

表 10：月別平均中強度時間は、3月から5月、9月から11月が長く、8月、1月は短い結果となりました。

表 11：地区別・月別の比較では、地区別平均中強度時間と同じ傾向でした。

(5)平均スコアについて

表 1 2 . スコアによる指標と改善点

スコア	成績	改善点
0～39	不可	筋力トレーニングなども取り入れて、まずは足腰の強化・安定化を図る
40～54	可	閉じこもらずに、まずは外出頻度・時間の増加に努める
55～69	良	1ランク上を目指す（歩数1日2,000歩かつ／または速歩き時間1日5分の増加）
70～84	優	1ランク上を目指す（歩数1日2,000歩かつ／または速歩き時間1日10分の増加）
85～100	秀	とにかく現状維持に努める

資料：活動量計説明書

表 1 3 . 年代別・男女別平均スコア

単位：点

	30 歳代 以下	40 歳代	50 歳代	60 歳代 前半	60 歳代 後半	70 歳代 前半	70 歳代 後半	80 歳代 以上	合計
計	63.9	80.1	81.1	78.0	84.4	86.3	84.7	81.5	83.5
男	80.8	90.0	84.1	86.0	87.1	88.8	87.0	82.9	86.5
女	53.2	77.0	79.1	75.4	82.7	84.9	83.6	80.3	81.8

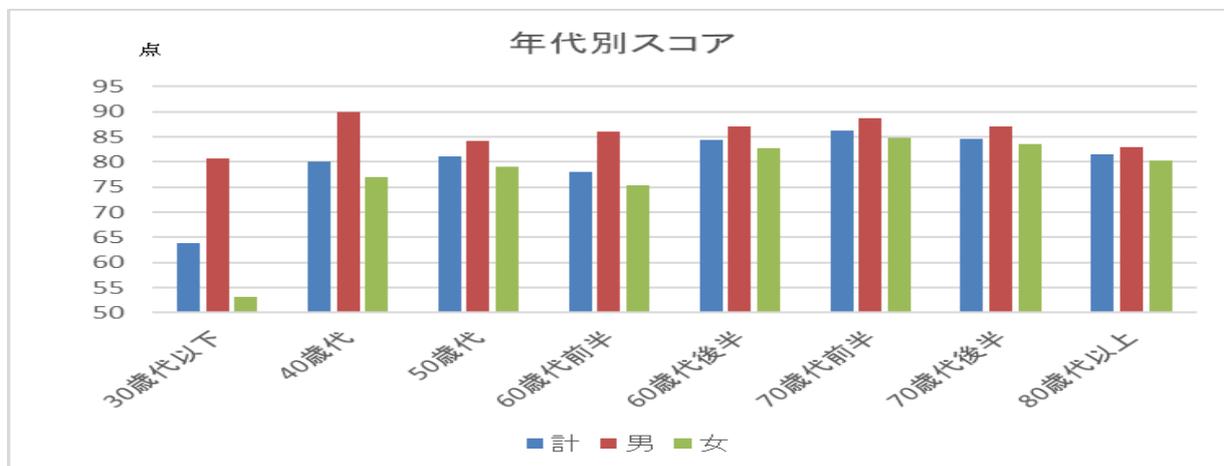


表 1 4 . 地区別・男女別平均スコア

単位：点

	沼田 地区	利南 地区	池田 地区	薄根 地区	川田 地区	白沢 地区	利根 地区	合計
合計	82.8	85.7	82.6	85.1	81.0	83.6	81.7	83.5
男	84.8	88.9	91.0	89.7	87.0	88.0	83.8	86.5
女	81.8	83.4	80.6	83.1	75.2	80.7	80.6	81.8

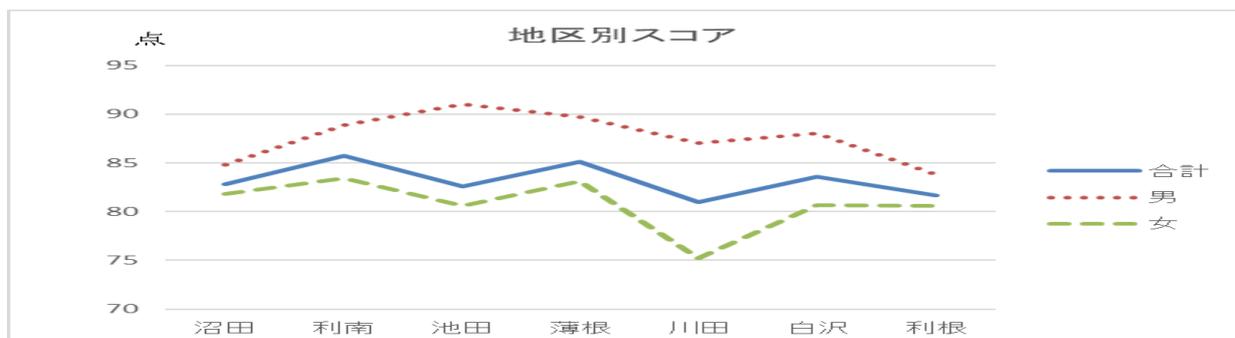


表 1 5 . 月別・男女別平均スコア

単位：点

	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
合計	85.3	85.0	84.4	83.0	82.2	84.1
男	88.3	88.1	87.4	85.8	84.9	86.6
女	83.5	83.3	82.8	81.4	80.8	82.7
1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月	月平均
85.1	85.2	82.4	80.4	81.0	83.7	83.5
87.5	87.6	85.5	84.1	85.1	87.3	86.5
83.8	83.9	80.7	78.4	78.8	81.8	81.8

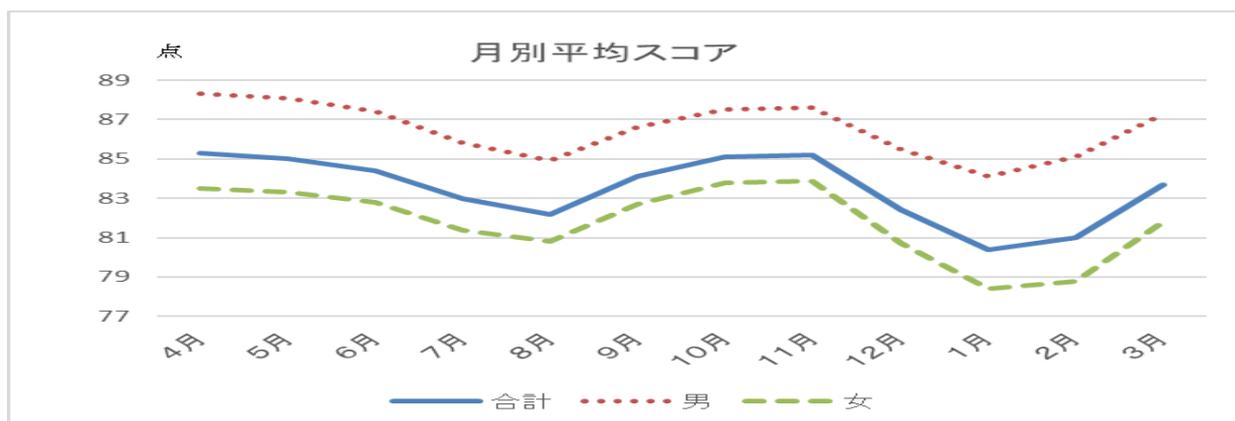


表 1 6 . 月別・地区別平均スコア

単位：点

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
総 計	85.3	85.0	84.4	83.0	82.2	84.1
沼田地区	84.4	83.8	83.7	82.5	81.9	83.9
利南地区	87.5	87.6	86.3	85.2	84.0	85.6
池田地区	84.2	83.6	83.7	81.7	81.6	84.2
薄根地区	86.9	87.2	86.3	84.8	83.1	85.7
川田地区	84.2	83.3	83.5	79.5	79.5	80.7
白沢地区	86.4	87.2	85.0	84.2	82.2	82.2
利根地区	83.3	84.2	82.7	79.1	81.4	81.6
1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月	月平均
85.1	85.2	82.4	80.4	81.0	83.7	83.5
84.9	85.0	81.7	79.8	80.1	82.6	82.8
87.0	87.0	84.8	82.8	83.1	87.0	85.7
83.4	84.1	81.0	79.5	80.0	84.1	82.6
87.0	86.8	84.5	81.4	82.6	85.5	85.1
81.8	82.2	79.5	77.7	80.3	80.8	81.0
83.5	83.7	81.8	81.3	82.9	83.1	83.6
82.8	83.0	80.7	79.1	77.9	84.3	81.7

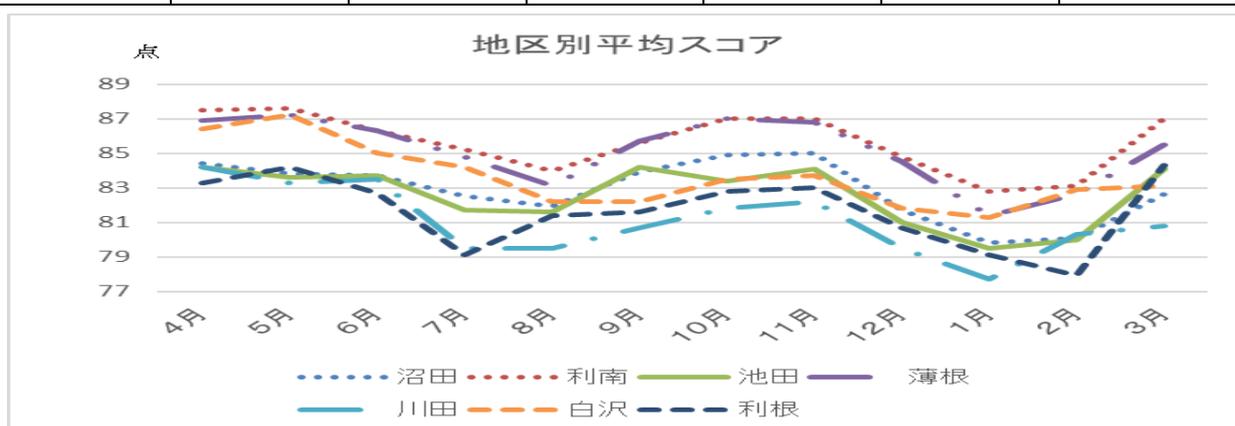


表 1 2 ・ 1 3 : 平均スコアは、8 3 . 5 でスコアによる指標と改善点では「優」の結果となりました。

表 1 3 : 3 0 歳代以下の女性のスコアが 5 3 . 2 と低く、それ以外は高い結果となりました。

表 1 4 : 地区別・男女別平均スコアは、川田地区の女性が低く、それ以外は 8 0 を超える結果となりました。

表 15：月別・男女別平均スコアは、中強度時間と同じ傾向で8月、1月が低く、3月から5月、10月11月が高い結果となりました。

表 16：月別・地区別の比較では、表 15と同様の結果でした。利根地区は少し時期がずれて7月2月が低い結果となっています。

(6)月別平均歩数・平均中強度・身体活動スコアについて

表 17 月別平均歩数・中強度・スコア

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
歩数	8,536	8,525	8,461	8,108	7,882	8,168
中強度	45.1	44.4	43.1	40.4	39.7	43.1
スコア	85.3	85.0	84.4	83.0	82.2	84.1
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
歩数	8,379	8,394	7,707	7,361	7,553	8,056
中強度	45.0	45.9	41.8	40.3	41.8	44.5
スコア	85.1	85.2	82.4	80.4	81.0	83.7
						合計
						8,089
						42.9
						83.5

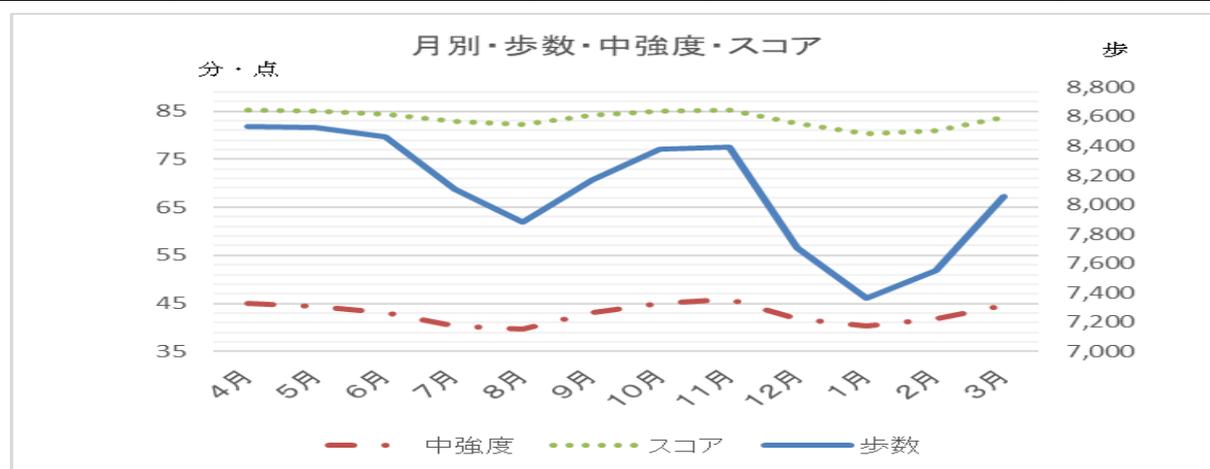


表 18. 年代別平均歩数・中強度・スコア

	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代前半	60歳代後半	70歳代前半	70歳代後半	80歳代以上
歩数	8,152	9,067	9,372	8,207	7,957	8,266	8,027	7,221
中強度	16.2	26.3	27.9	24.4	44.2	49.2	48.6	43.5
スコア	63.9	80.1	81.1	78.0	84.4	86.3	84.7	81.5

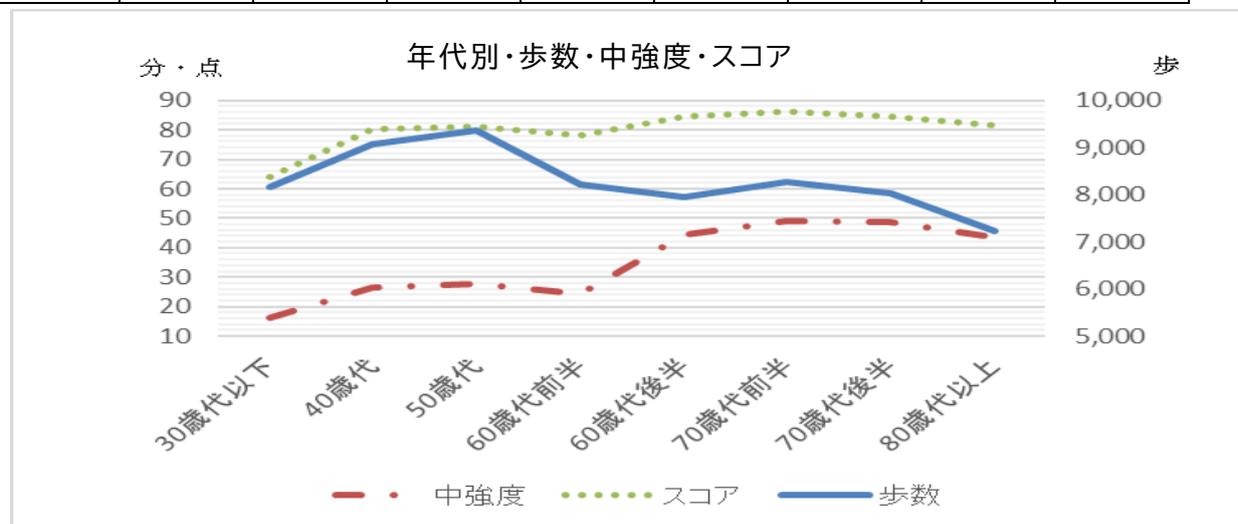


表 1 9 . 平均歩数と中強度時間の関係

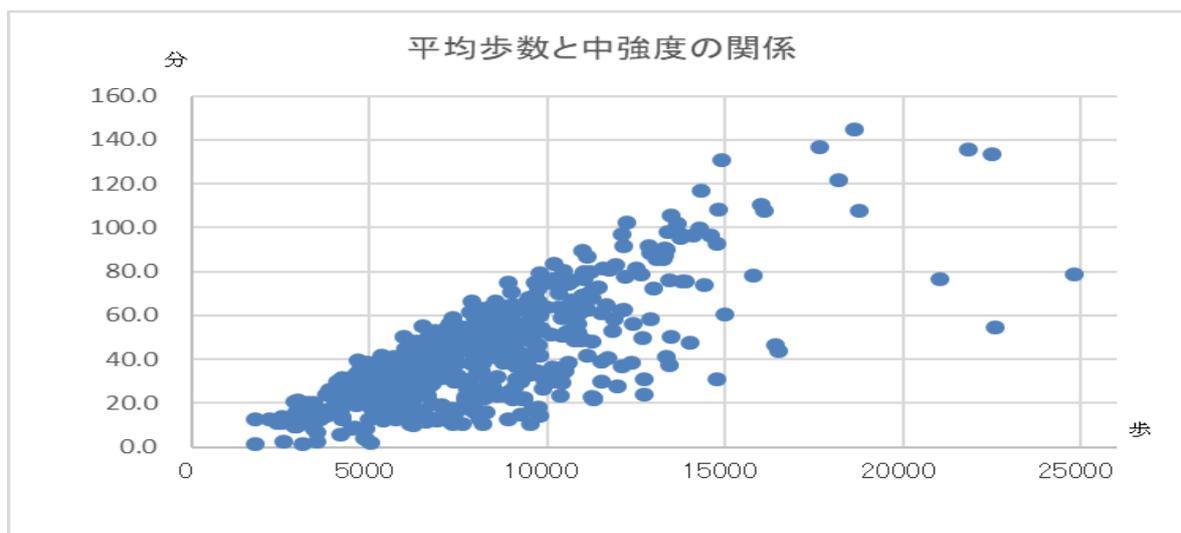


表 2 0 . 平均歩数とスコアの関係

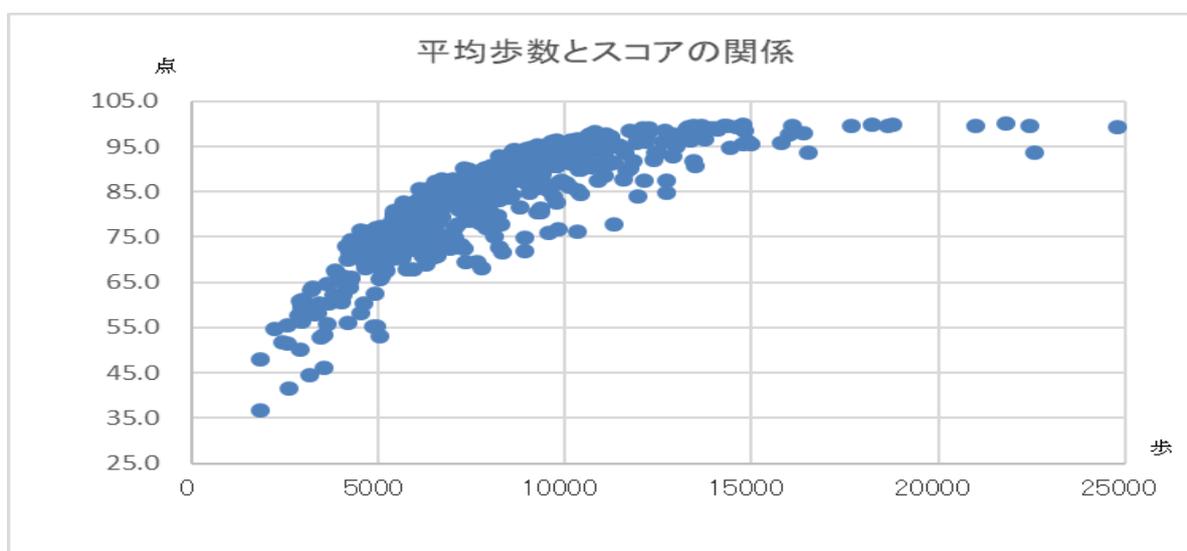


表 1 7 : 月別平均歩数・中強度・スコアは、8月と1月に低くなっています。夏季と冬季の環境により歩数が減り、それに伴って中強度、スコアも低くなっています。

表 1 8 : 年代別平均歩数・中強度・スコアは、歩数は50歳代が高く、年齢上昇に伴い少なくなる傾向ですが、中強度活動時間は60歳代から大きくなり、70歳代後半から少なくなる傾向にあります。スコアは60歳代以上は高く維持しています。

表 1 9 : 平均歩数と中強度の関係では、歩数5,000歩から10,000歩、中強度20分から60分に集中し、15,000歩以上歩いている人の多くが、中強度が60分以上になっています。

表 2 0 : 平均歩数とスコアの関係では、歩数が多い人にスコアが高くなる傾向となっています。

V 事業参加者と非参加者の医療費比較分析概要

1. スマートウェルネス推進事業における医療費削減効果について

青柳博士の中之条研究では、一定以上の歩数と中強度の活動時間を継続することにより、疾病にかかるリスクが低減することが実証されています。一定以上の歩数などを継続することにより、疾病に罹患することを避けられたり、遅らせることにより、健康寿命を延伸する効果が期待できます。アンケート結果では、事業に参加することにより健康を意識でき、生活習慣においても、活発な身体状況や精神状態が維持できるメリットが確認できました。その上で、中之条研究の結果に示される医療費抑制効果（4 ページ参照）が確認できれば、スマートウェルネス推進事業のさらなる事業効果となり、引き続き事業を継続することにより、医療保険療養費を削減することも可能となります。

なお、今回の集計結果については、事業参加者が非参加者と比べ著しく少ないため、あくまでも参考資料としてご覧ください。

2. 医療費の比較方法について

KDB（国保データベース）システムを利用し、国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者における、事業参加者と非参加者の年間医療費を比較しました。事業開始の平成30年度から令和3年度の保険給付実績を基に比較検討を行った結果、新型コロナウイルス感染症の影響による、令和元年度、2年度の受診控えを要因とする医療費の減少があり、令和3年度の療養給付費（事務概要書より）は増加していることから、経年での医療費推移の比較は行わず、令和3年度の単年度での医療費比較にとどめました。また、中之条研究では中強度の活動時間と疾病予防の関連が提起されていますが、今回の比較においては、継続して参加している方の平均歩数や中強度時間などを考慮せず比較を行っています。

事業参加者の抽出にあたっては、月割りによる医療費の補正を排除するため、1年間を通じて国保・後期の被保険者資格のある方で、4年間及び2年間継続してスマートウェルネス推進事業に参加している方を事業参加者としました。

比較対象とする非参加者の抽出にあたっては、1年間被保険者の資格を有する方として、事業参加者と同じ年齢の被保険者すべての年間医療費（入院、外来、歯科、薬剤）の平均による比較とし、平均医療費の算定にあたっては、年間医療費0円の方を排除せず人数による平均値をとりました。また、外来医療費のみでの比較を参考に行いました。

3. 医療費比較における事業参加者の属性

スマートウェルネス推進事業参加者の抽出は、中之条研究による集計方法を参考に、1日の歩数が100歩以下や30,000歩以上、中強度180分以上などの、通常の身体活動より大きく上回る方と、下回る方を除外し、継続利用者とするため年間の

4分の3以上である273日以上活動データのある方を対象としました。

これに該当する方で、平成30年度から令和3年度までの事業参加者のうち、2年継続者は422人、そのうち4年継続者は147人であり、さらに、令和3年度に通年で国民健康保険の被保険者は、2年継続者が151人、4年継続者が53人、後期高齢者医療の被保険者では、2年継続者が151人、4年継続者が60人となり、この対象者により医療費の比較を行っています。

また、非参加者については、スマートウェルネス推進事業に登録している方を除き、1年間被保険者で事業参加者と同じ年齢の方、国民健康保険5,501人、後期高齢者6,771人の医療費平均額により比較を行いました。

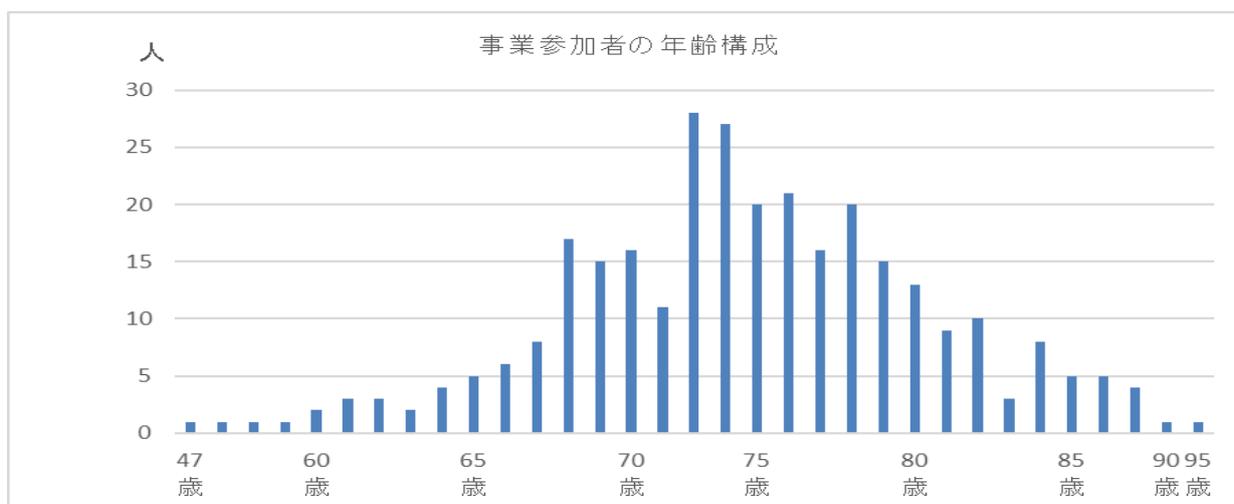
4. 事業参加者の年齢・性別内訳

表21. 国民健康保険参加者の年齢・性別内訳 単位：人、歳

国民健康 保健		40歳から 49歳	50歳から 59歳	60歳から 69歳	70歳から 74歳	合計 人数	平均 年齢
4年 継続	計	0	2	28	23	53	68.3
	男	0	0	9	8	17	69.3
	女	0	2	19	15	36	67.9
2年 継続	計	1	3	65	82	151	69.0
	男	0	1	18	29	48	69.6
	女	1	2	47	53	103	68.7

表21-1. 後期高齢者医療参加者の年齢・性別内訳 単位：人、歳

後期高齢者 医療		75歳から 80歳	80歳から 84歳	85歳以上	合計	平均年齢
4年 継続	計	37	18	5	60	78.9
	男	15	11	2	28	79.4
	女	22	7	3	32	78.4
2年 継続	計	92	43	16	151	79.4
	男	33	21	6	60	80.0
	女	59	22	10	91	79.0



5. 国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者の医療費比較結果について

事業参加者と非参加者の医療費比較では、75歳以下の国民健康保険被保険者で4年間スマートウェルネス推進事業に参加している人の入院、外来、歯科、調剤を合計した平均医療費328,125円に対して、非参加者は423,466円で、95,341円、22.5%少ない結果となり、2年継続者では、294,658円、非参加者は423,466円で、128,808円、30.4%少ない結果となりました。

後期高齢者では、4年間スマートウェルネス推進事業に参加している人の平均医療費331,623円に対して、非参加者は770,837円で、439,214円、57%少ない結果となり、2年継続者では、367,564円、非参加者は770,837円で、403,273円、52.3%少ない結果となっています。

また、外来のみの医療費の比較においても、国保4年継続者の医療費平均108,553円に対して、非参加者は156,187円で、47,634円、30.5%少ない結果となり、後期高齢者医療においても、事業参加者の平均医療費172,632円に対して、非参加者は234,918円で、62,286円、26.5%少ない結果となりました。事業参加者の平均医療費が低く、また、2年継続者より4年継続者の方の差額が大きくなりましたが、継続することが差額の要因となるか確認できませんでした。平均医療費の結果は上記のようになりましたが、事業参加者の比較対象が少ないため、入院などで多額の費用が発生した場合、平均は上がります。また、75歳以上の後期高齢者での比較では、事業に参加できる方は比較的元気な方が多いため、比較にあたって大きな差となったと推測されます。

表22. 国民健康保険（入院・外来・歯科・調剤の合計）比較 単位：円

		2年継続者	4年継続者
事業参加者 A	全体平均	294,658	328,125
	男性平均	330,384	561,258
	女性平均	278,008	218,035
非事業参加者 B	全体平均	423,466	423,466
	男性平均	458,375	458,375
	女性平均	389,123	389,123
比較 A-B	全体平均	△128,808	△95,341
	男性平均	△127,991	102,883
	女性平均	△111,115	△171,088

表23. 後期高齢者医療保険（入院・外来・歯科・調剤）比較 単位：円

		2年継続者	4年継続者
事業参加者 A	全体平均	367,564	331,623
	男性平均	312,409	263,500
	女性平均	451,216	409,478
非事業参加者 B	全体平均	770,837	770,837
	男性平均	819,378	819,378
	女性平均	736,776	736,776
比較 A-B	全体平均	△403,273	△439,214
	男性平均	△506,969	△555,878
	女性平均	△285,560	△327,298

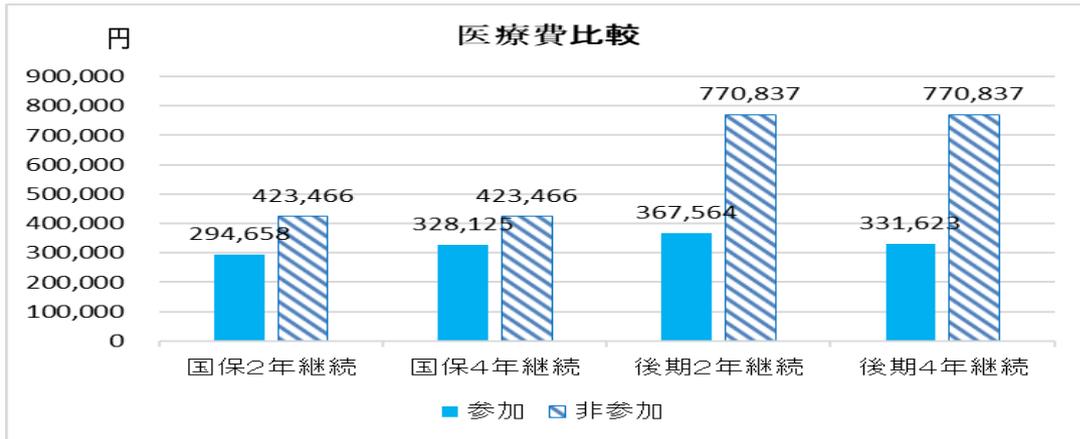


表 2 4 . 国民健康保険（外来のみ）比較

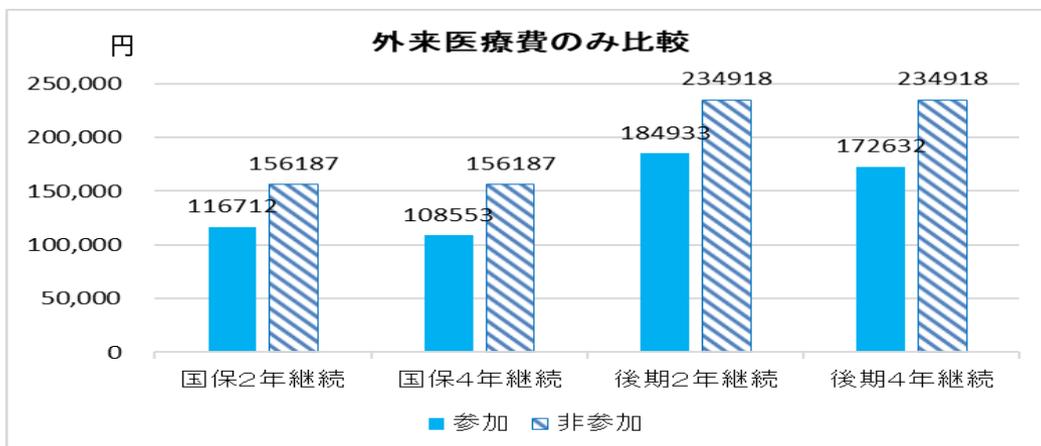
単位：円

		2年継続者	4年継続者
事業参加者 A	全体平均	116,712	108,553
	男性平均	126,336	146,542
	女性平均	112,228	90,614
非事業参加者 B	全体平均	156,187	156,187
	男性平均	164,987	164,987
	女性平均	147,529	147,529
比較 A - B	全体平均	△39,475	△47,634
	男性平均	△38,651	△18,445
	女性平均	△35,301	△56,915

表 2 5 . 後期高齢者医療保険（外来のみ）比較

単位：円

		2年継続者	4年継続者
事業参加者 A	全体平均	184,933	172,632
	男性平均	186,439	186,379
	女性平均	183,940	160,602
非事業参加者 B	全体平均	234,918	234,918
	男性平均	260,098	260,098
	女性平均	217,250	217,250
比較 A - B	全体平均	△49,985	△62,286
	男性平均	△73,659	△73,719
	女性平均	△33,310	△56,648



6. 医療費比較における詳細資料

(1) 事業参加者(国民健康保険)

表 2 6 . 4 年継続参加者 (n=53)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	6,365,650	5,753,310	1,807,860	3,463,820	17,390,640
平均金額	120,107	108,553	34,111	65,355	328,125
受診無の数	50	2	15	17	0
0 含中央値	0	93,450	34,020	6,860	141,350
0 除中央値	2,150,870	95,850	38,520	21,140	141,350

※中央値の0は受診がなく医療費が0円。以降同じ。

表 2 6 - 1 . 男性 (n=17)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	4,040,280	2,491,220	679,230	2,330,650	9,541,380
平均金額	237,664	146,542	39,955	137,097	561,258
受診無の数	15	1	3	5	0

表 2 6 - 2 . 女性 (n=36)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	2,325,370	3,262,090	1,128,630	1,133,170	7,849,260
平均金額	64,594	90,614	31,351	31,477	218,035
受診無の数	35	1	12	12	0

表 2 7 . 2 年継続参加者 (n=151)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	11,719,010	17,623,580	5,485,110	9,665,590	44,493,290
平均金額	77,609	116,712	36,325	64,011	294,658
受診無の数	141	6	36	42	2

表 2 7 - 1 . 男性 (n=48)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	4,168,610	6,064,140	1,636,500	3,989,200	15,858,450
平均金額	86,846	126,336	34,094	83,108	330,384
受診無の数	45	2	12	15	0

表 2 7 - 2 . 女性 (n=103)

単位 金額：円 数：人

国民健康保険	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	7,550,400	11,559,440	3,848,610	5,676,390	28,634,840
平均金額	73,305	112,228	37,365	55,111	278,008
受診無の数	96	4	24	27	2

(2) 非事業参加者(国民健康保険)

表 2 8 . 非事業参加者 (n=5,501)

単位 金額：円 数：人

国保	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	967,766,470	859,184,170	141,212,730	361,321,410	2,329,484,780
平均金額	175,926	156,187	25,670	65,683	423,466
受診無	4,880	828	2,789	2,193	578
0 含中央値	0	73,660	0	5,160	139,920
0 除中央値	700,080	93,105	37,330	33,710	162,610

表 28-1. 男性 (n=2,728)

単位 金額：円 数：人

国保	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	520,051,490	450,085,780	73,237,320	207,072,400	1,250,446,990
平均金額	190,635	164,987	26,847	75,906	458,375
受診無	2,374	450	1,435	1,172	323

表 28-2. 女性 (n=2,773)

単位 金額：円 数：人

国保	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	447,714,980	409,098,390	67,975,410	154,249,010	1,079,037,790
平均金額	161,455	147,529	24,513	55,625	389,123
受診無	2,506	378	1,353	1,021	255

(3)事業参加者(後期高齢者医療)

表 29. 4年継続参加者 (n=60)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	4,725,070	10,357,890	2,473,610	2,340,790	19,897,360
平均金額	78,751	172,632	41,227	39,013	331,623
受診無の数	52	1	11	14	0
0 含中央値	0	143,945	39,840	22,225	227,180
0 除中央値	430,210	145,460	48,580	35,530	227,180

表 29-1. 男性 (n=28)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	3,894,320	5,218,620	1,120,990	1,231,440	11,465,370
平均金額	139,083	186,379	40,035	43,980	409,478
受診無の数	22	0	7	8	0

表 29-2. 女性 (n=32)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	830,750	5,139,270	1,352,620	1,109,350	8,431,990
平均金額	25,961	160,602	42,269	34,667	263,500
受診無の数	30	1	4	6	0

表 30. 2年継続事業参加者 (n=151)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	12,869,170	27,924,940	5,989,230	8,718,850	55,502,190
平均金額	85,226	184,933	39,664	57,741	367,564
受診無の数	135	3	39	32	1

表 30-1. 男性 (n=60)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	9,364,760	11,186,360	2,388,990	4,132,860	27,072,970
平均金額	156,079	186,439	39,817	68,881	451,216
受診無の数	49	1	15	13	0

表 30-2. 女性 (n=91)

単位 金額：円 数：人

後期高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	3,504,410	16,738,580	3,600,240	4,585,990	28,429,220
平均金額	38,510	183,940	39,563	50,395	312,409
受診無の数	86	2	24	19	1

(4)非事業参加者(後期高齢者医療)

表 3 1 . 非事業参加者 (n=6, 771)

単位 金額：円 数：人

後期 高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	2, 896, 762, 330	1, 590, 630, 110	160, 397, 550	571, 544, 570	5, 219, 334, 560
平均金額	427, 819	234, 918	23, 689	84, 411	770, 837
受診無	5, 224	460	3, 775	1, 934	307
0 含 中央値	0	139, 930	0	26, 440	285, 590
0 除 中央値	1, 087, 990	152, 440	37, 555	63, 460	301, 885

表 3 1 - 1 . 男性 (n=2, 792)

単位 金額：円 数：人

後期 高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	1, 256, 716, 460	726, 193, 080	72, 856, 370	231, 936, 480	2, 287, 702, 390
平均金額	450, 113	260, 098	26, 095	83, 072	819, 378
受診無	2, 076	213	1, 500	842	140

表 3 1 - 2 . 女性 (n=3, 979)

単位 金額：円 数：人

後期 高齢者	入院	外来	歯科	調剤	合計
合計金額	1, 640, 045, 870	864, 437, 030	87, 541, 180	339, 608, 090	2, 931, 632, 170
平均金額	412, 175	217, 250	22, 001	85, 350	736, 776
受診無	3, 148	247	2, 275	1, 092	167

7. 有病率の比較について

青柳博士の研究では、歩くことにより生活習慣病などへの予防効果があるとされています。スマートウェルネス推進事業の参加者と非参加者における有病の推移を比較しました。有病の状況については、KDB（国保データベース）情報から、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、痛風・高尿酸血症、脂肪肝、糖尿病性腎症、慢性腎不全、その他機能低下の関連疾患、認知症、うつ、統合失調症、人工透析などに対して、平成30年度に前記の疾病記録がある方の数と、令和3年度に疾病記録がある方の数を比較しました。

有病率における対象者の抽出にあたっては、スマートウェルネス推進事業に4年間継続参加している国保加入者のうち、KDBシステムにデータのある方で、平成30年度、令和3年度に合わせてデータのある方53人、非参加者5,235人により比較を行いました。また、BMIについては、同じくデータのある48人、非参加者2,402人の平均値により比較を行っています。

疾病の数を合計し、平成30年度と令和3年度の伸び率を比較した結果、事業参加者の方が新たに疾病にかかる人が少ない結果となりました。また、BMIの比較結果においても少しではありますが、事業参加者の方が増加率が少ない結果となりました。

(1)スマートウェルネス4年間継続参加者の有病の推移(国保)

表 3 2

年 度 疾病名	平成 30 年度(人)			令和 3 年度(人)			増減率 %		
	計	男	女	計	男	女	計	男	女
糖尿病	12	4	8	9	1	8			
高血圧症	20	9	11	24	10	14			
脂質異常症	23	6	17	27	6	21			
痛風・高尿酸血症	5	4	1	4	3	1			
脂肪肝	4	2	2	3	1	2			
筋骨格系疾患等	29	8	21	29	7	22			
その他循環器系疾患	20	6	14	22	9	13			
糖尿病性腎症	0	0	0	2	1	1			
慢性腎不全	1	1	0	3	3	0			
糖尿病性腎症以外の腎疾患	2	1	1	5	4	1			
その他機能低下の関連疾患	7	3	4	8	4	4			
がん	8	0	8	4	0	4			
認知症	0	0	0	0	0	0			
うつ	2	1	1	1	1	0			
統合失調症	0	0	0	0	0	0			
人工透析	0	0	0	0	0	0			
1型糖尿病	0	0	0	0	0	0			
2型糖尿病	12	4	8	9	1	8			
小計	145	49	96	150	51	99	103.45	104.08	103.13
BMI値	22.98	22.15	23.35	23.05	22.72	23.20	100.30	102.57	99.36

(2)スマートウェルネス非参加者の有病の推移(国保)

表 3 3

年 度 疾 病 名	平成 3 0 年 度			令 和 3 年 度			増 減 率		
	計	男	女	計	男	女	計	男	女
糖尿病	1148	657	491	1320	745	575			
高血圧症	2241	1229	1012	2547	1377	1170			
脂質異常症	1951	928	1023	2144	1010	1134			
痛風・高尿酸血症	455	403	52	535	463	72			
脂肪肝	250	144	106	301	170	131			
筋骨格系疾患等	2421	1095	2614	2593	1165	1428			
その他循環器系疾患	1341	781	560	1602	921	681			
糖尿病性腎症	73	45	28	102	66	36			
慢性腎不全	70	51	19	139	98	41			
糖尿病性腎症以外の腎疾患	217	133	84	310	200	110			
その他機能低下の関連疾患	634	385	249	860	554	306			
がん	388	219	169	521	315	206			
認知症	55	27	28	88	47	41			
うつ	200	91	109	200	81	119			
統合失調症	130	62	68	150	80	70			
人工透析	21	15	6	36	26	10			
1型糖尿病	4	4	0	6	6	0			
2型糖尿病	1145	654	491	1317	742	575			
小 計	12744	6923	7109	14771	8066	6705	115.91	116.51	94.32
B M I 値	23.37	23.77	23.04	23.50	23.89	23.17	100.56	100.50	10.56

VI 課題とまとめ

アンケート結果、活動量計の使用実績、医療費の比較、「スマートウェルネスぬまた」を実現するための4つの柱などの課題についてまとめ、スマートウェルネスぬまた推進事業の今後の進め方を検討しました。

1. アンケート結果による課題とまとめ

利用者607人からのアンケート調査では、現在の健康状態は良好で、週5日以上の運動が習慣化し、特定健診などを受診している方が市全体の平均より高いなど、普段から健康志向の高い方が事業に参加している結果となっています。また、旅行や趣味などのために健康を維持するという目的を持って参加しているため、継続できていると考えられます。

事業に参加してから運動する頻度や交流が広がったと回答している方も多く、健康増進や生きがいづくりなどに対し、スマートウェルネス推進事業は所期の目的である健康づくりの推進に、一定の効果があつたと結論づけられます。

なお、今回のアンケートについては、データの読み込みを行った方を対象としていることから、良好な回答結果となった可能性も否定できません。今後は、事業に参加するため活動量計を購入後、データの読み込みを行っていない、休止状態の方の意見や身体状態などについても検証する必要があります。また、事業参加者は20歳以上の市民約39,000人のうち約4.6%であり、より多くの市民の方に事業参加による効果を広めていくことや、「てんぐー」など健康ポイントをインセンティブとして参加意欲の向上など、事業参加者がより長く継続して活動できる環境を醸成していく必要があります。

2. 活動量計使用実績からの課題とまとめ

令和3年度の参加者589人の実績から、継続的に参加している方は、60歳以上で女性が多く、全年齢での平均歩数は8,089歩となりました。若い年代の歩数が多く、年齢の上昇に伴い減少していくと考えましたが、30歳代以下の女性の歩数が著しく少ない結果となり、若い世代では運動習慣がなければ、車中心の生活であり、日常生活の中でも歩くことが少ないためと考えられます。月別では、暑い8月と寒い1月の歩数及び中強度時間が少ない結果となっており、熱中症や道路の凍結による転倒などを考えると、安全のためには仕方ないものと考えます。地域別の歩数などの差は、参加している方の性別や年齢などにより偏りが生じるほか、平均で20,000歩以上歩く方がいることから、平均値を引き上げる要因としても考えられます。

事業への参加者（累計）1,800人のうち589人の結果であり、活動データの読み込みをされていない方を考慮すると、平均値は今回の調査結果より下回ると考えられますが、読み込み時の「あんしん生活 MY カルテ」を活用し、歩き方などのアドバイスに対し、改善されているのかなどの結果を振り返り、効果的な活動を支援しています。また、読み込み時にコーチングの手法を活用し、目標にしていることを可視

化するなど、モチベーションを維持するため、支援する担当職員の能力向上が必要と考えます。また、データ読み込みポイント（場所）の拡充や自宅などでも読み込みができる環境を整備するなど、継続参加者の拡大につながる取組を推進します。

本市が中山間地という地域性により、夏や冬に歩数や活動時間が少なくなることから、歩行時に凍結しない場所や、雨天でも安全に活動できる環境の整備も併せて必要と考えます。また、歩数が極端に少ない方がいる一方、2万歩以上など想定以上に歩く方など、頑張り過ぎる参加者に対して、安心して安全に継続して歩ける歩数などのアドバイスを行い、怪我の防止に対する啓発を図ります。

3. 医療費の比較からの課題とまとめ

医療費の比較においては、比較対象となる事業の参加者数が国保では4年継続者で53人、2年継続者で151人、後期高齢者では4年継続者が60人、2年継続者が151人と少なく、入院などで医療費が高額になると平均値を大きく引き上げる結果となりますが、外来のみの医療費の比較では、参加者と非参加者において国保の4年継続者で30.5%、後期高齢者の4年継続者で26.5%低い結果となりました。また、2年継続者より4年継続者の方の医療費の減額が大きくなる結果となり、中之条研究より削減効果が高くなっていることについては、比較対象者の少ないことが原因と考えられます。

アンケートの結果から事業に参加している人が、健康で定期的に医療機関へ受診していない人が多いことを考慮すると、当然の結果といえますが、スマートウェルネス推進事業に長期間継続的に参加することにより、医療費の削減に対して有望であると考えられます。

また、有病率の比較においても継続的に参加することにより、生活習慣病を予防する効果が期待されます。現在、60歳以上の参加者が多い状況ですが、若い世代からがん検診や特定健診などを受診し、スマートウェルネス推進事業に参加することにより、更なる医療費の削減効果が期待でき、社会保障費の抑制につながると考えられます。

今後、より多くの市民が若い世代から事業に参加し、より長い期間継続して参加できる環境づくりとあわせて、がん検診をはじめとする各種健診へ積極的に参加できる意識の涵養を図ります。

4. 「スマートウェルネスぬまた」を実現するための4つの柱の課題

「地域コミュニティの活性化（生きがいくくり・地域の絆づくり）」については、アンケートの結果から20%を超える人が、事業に参加してから交流が広がったと回答しています。希薄化する地域コミュニティの活性化に向けて、今後のあり方をどのように考えるのかにより展開方法や活性化の方向性など、本事業に求められる役割が変わってきますが、まずは、事業参加者の生きがいくくりと地域の絆づくりの充実を図って行く必要があります。あわせて、本事業を足がかりに新たな地域コミュニティの活性

化に向けた活動を派生させる原動力となるリーダーの育成などに取り組んでいく必要があります。

なお、個人で取り組めるウォーキングをしている方も一定数いることから、交流への働きかけを強めることにより、事業への参加をためらう方に対しては、個人でも心地よく参加できるような交流の推進が積極的な勧誘の対局として必要と考えられます。今後、地域づくりのあり方の検討にあわせて、スマートウェルネス推進事業の関わり方について、引き続き検討していく必要があります。

次に、「健康づくりの環境整備（歩いて暮らせるまちづくり、賑わいの創出、交通手段の確保）」については、本市の地形や気候から夏や冬、雨天の時に歩ける環境を整備することにより、一年を通じて安定した活動量と歩数を維持することが可能となります。テラス沼田の1階のほか体育館などの活用を推進するとともに、強弱を付けた歩き方、インターバルウォーキングなどの短時間で結果を出す歩き方、ポールウォーキングなどの取組を研究します。

また、中心市街地土地区画整理事業、3・3・1環状線（栄町工区）事業など、安全に歩ける街づくりが進んでいます。上之町に整備されている大正ロマンの街並みや、沼田公園を拠点として四季を通じて魅力的な景観を楽しめるウォーキングコースが整備されていることから、今後の中心市街地の整備、環状線の延長にあわせて、現在、沼田市保健推進委員会が中心となり作成している市内ウォーキングマップのコース拡大充実にも取り組み、安全に配慮し安心して歩ける環境づくりを推進するとともに、市民はもとより観光で来訪する方に、ウォーキングコースの案内ができる取組を研究します。

5. 今後の事業の進め方

「スマートウェルネスぬまた」推進事業の評価としては、参加者の身体状態、健康意識の向上などが良好な結果となり、「健幸」を感じていることがうかがえます。また、医療費の比較についても事業への参加により医療費の削減が有望であることから、引き続き事業を推進することが望ましいと考えます。

人生百年時代に健康寿命を延ばすためには、より多くの市民が若い世代から事業に参加し、継続できる環境を整備する必要があります。生活習慣病などの予防をはじめ、参加者の健康維持・増進に効果的な事業であることから、事業参加者に対しては、運動の質と量のバランスに配慮し、安全に活動できるよう継続して支援していきます。

沼田市健康増進計画「健康ぬまた21（第2次）」に位置づけた「スマートウェルネスぬまた」推進事業の認知度は、平成31年度19.3%であり、今後も本事業を推進し、令和11年度の目標値50%以上を目指し、活動を展開していきます。

Ⅶ 資料編
1. アンケート用紙



スマートウェルネスぬめまた推進事業アンケート

19. 運動や食生活等の生活習慣を改善する上で協力してくれそうな人がいますか？
(複数回答可)

- ①いる (配偶者 子ども その他の家族 友人 専門家)
②いない

20. 今後、まわりの方にウォーキングを勧めていきたいと思いませんか？

- ①思う ②思わない

21. 今後、健康教室や健康講演会、ラジオ体操講習会などのイベントに参加したいと思いますか？

- ①思う ②思わない

22. 活動量計の読み込み時、何か希望することはありますか？ (複数回答可)

- ①健康チェック ②健康相談 ③参加者同士の交流 ④特になし
⑤その他 ()

23. スマートウェルネスポイントカードがいっぱいになると、600てんぐーに移行されます。このことがウォーキングへ取り組むことや継続することの励みになりますか？

- ①なる ②ならない

24. スマートウェルネスぬめまた推進事業に対し、感じたことやお気づきの点がありましたらお聞かせください。

[]



沼田市役所 健康福祉部 健康課 保健係：【0278-23-2111 (内線31)】

皆様の健康づくりを支援する上で参考させていただきたいので、アンケート調査にご協力をお願いいたします。以下の質問に対して、該当する番号に○、必要事項を () 内にご記入ください。

1. 今の健康状態はいかがですか？
①良い ②普通 ③あまり良くない ④よくない
2. 日常の家事、買い物、通院等は自分でできますか？
①できる ②だいたいできる ③あまりできない ④できない
3. 活動量計をつけてから、運動をする頻度は増えましたか？
(ウォーキングも含む)
①増えた ②変わらない ③減った
4. 活動量計をつけてから、意識し始めたことはありますか？ (複数回答可)
①運動習慣 ②食生活 ③飲酒 ④喫煙 ⑤睡眠
⑥健診・がん検診 ⑦特になし
⑧その他 ()



- 5-④. 普段、どの程度運動していますか？ (ウォーキングも含む)
 ①週5日以上 ②週3～4日 ③週1～2日 ④していない
- 5-②. ①～④を選択した方へ伺います。運動を継続できた理由を教えてください。
 ()
6. 活動量計をつけてから、歩く時に歩数や中強度(速歩き)を意欲していますか？
 ①している ②だいたいしている ③あまりしていない ④していない
- 7-④. 食事のバランスを考えて食べていますか？
 ①考えている ②だいたい考えている ③あまり考えていない ④考えていない
- 7-②. ①～④を選択した方へ伺います。10食品群チェックシートを活用していますか？
 ①している ②していない
8. 活動量計は健康づくりに役立っていますか？
 ①役立っている ②だいたい役立っている ③あまり役立っていない
 ④役立っていない
9. 活動量計をつけてから、通院頻度は変わりましたか？
 ①減った ②変わらない ③増えた
10. 現在、治療中の病気はありますか？ (複数回答可)
 ①糖尿病 ②肥満症 ③高脂血症 ④高血圧症 ⑤脳卒中 ⑥心臓病
 ⑦貧血 ⑧関節症 ⑨腰痛症 ⑩骨粗鬆症 ⑪悪性新生物(がん)
 ⑫特になし ⑬その他 ()

- 11-①. 高血圧、糖尿病、脂血症等の薬を飲んでいますか？
 ①飲んでいない ②飲んでいない
- 11-②. ①～④を選択した方へ伺います。活動量計をつけてから、薬の量は変わりましたか？
 ①減った ②変わらない ③増えた
12. ご自身の健康づくりとして令和3年度中に受けた健診(検診)を教えてください(複数回答可)
 ①健診(特定・後期) ②肺がん ③胃がん ④大腸がん
 ⑤子宮頸がん ⑥乳がん ⑦前立腺がん ⑧受けていない
13. 活動量計をつけてから、健診(特定・後期)の結果は変わりましたか？
 ①良くなった ②変わらない ③悪くなった
14. 睡眠で休養が十分にとれていますか？
 ①とれている ②だいたいとれている ③あまりとれていない ④とれていない
15. 最近、心おだやかにすごせていますか？
 ①おだやかである ②だいたいおだやかである ③あまりおだやかでない
 ④おだやかでない
16. 積極的にかけるようにしていますか？
 ①している ②だいたいしている ③あまりしていない ④していない
17. 活動量計をつけてから、交友関係は広がりましたか？
 ①広がった ②変わらない ③狭くなった
18. 健康を維持することによって、何かやりたいことはありますか？ (複数回答可)
 ①ある (運動 旅行 趣味 食事 交流や地域活動)
 ②ない (その他 ())



2. アンケート自由記載

○提出順

健康に気をつけるようになるので良い事業だと思います／参加への動機づけ習慣づくり沼田だけでなく県全体に広がって健康維持に役立ってほしい／健康を保つための励み／コロナで推進事業が中止になってしまい残念／コロナ前のように健康相談があるといい／読み込み場所、近場にほしい／市民への浸透は？途中中断してしまう人への促しは？／身体を動かすことへの意識／この取り組みで市民が健康になれば医者にかかる人も減り税金対策になるので引き続き実施してほしい／ポイント付くイベント開催してほしい／事業の継続、ポイントが増えるのが楽しみです／活動量計を付けてから意識してから歩くようになりそれが健康やポイントにつながり達成感がある／もっと広く知らせてみた方がいい／講演会、交流会の開催を希望／内容が充実している／健康づくりについて意識毎日の生活の励みになっている／大変よい事業なので継続して／参加者同士の交流会／ポイントが貯まるのが楽しい、参加者増えて健康を目指して欲しい／市で無料健康体操を増やして欲しい／細かく親切に指導して下さり有り難い／引き続き継続して勧めて欲しい／ありがとうございます。感謝しています／励みになる／意識して運動するようになった／特になし（42件）／活動量計の付け忘れ、忙しい時に忘れがち、でも自分で決めたことは毎日行うようにする／食事に気をつけていても食品チェックシートを記入してみると偏りがある事に気付く／良い事業なので広く周知されたい／市の取り組みにいい刺激を受け他の人にも勧め輪が広がった／有り難い事業だと思う／常に活動状況を気にするようになった／今まではいいかっと思っていた日もあったが活動量計を付けたことによって動くようになった。てんぐーの移行がいい／イベント・ウォーキング等に参加してポイントを集めている／今のところ仕事があるため参加は無理／スマホに入れられて便利になった／てんぐーのポイントになり運動習慣がついてうれしい／データの読み込み、平日だけで無く土日にも実施して欲しい／食事に気をつけるようになった／PRが足りない。いろいろ企画しても一部の人が重複して参加。税金かけて企画しても・・・市の検診時にPRするなど・・・／健康に気をつけるようになってよかった／健康に意識するようになっ強く感じるようになった／近場での読み込みが出来れば人に勧めやすい／持続してほしい／ラジオ体操やウォーキングに大変役立っている／高齢者でも参加でき、親切でありがたい／良いことであるので継続して欲しい／参加者同士の交流の場の多様化／良いことだと思う（7件）／年に数回の運動教室やウォーキングの機会を計画して欲しいです。交流にもなるので／付けることによって歩いて行けるところは歩いて行くようになった／活動量計を付けて今まで意識しなかった歩数が日ごとに分かるようになり健康に気をつけるきっかけになった／ポイントカードの内容が職員で把握していない人がいた。職員で内容の違いがあった。／薄根コミュニティセンターへいったらお休みと言われました。何か連絡がほしかったです。二度手間でした。／毎日続けることの大切さを感じました／運動、ウォーキングを継続して健康でいられるよう心掛けたい／自分の健康について考えるようになった／自分が怠けているのでこれから頑張ります／大変良い。高齢者に推進願いたい（運動公園の活用）／続けて欲しい／大変良い事業だと思います。続けてほしいし

ます／続けていきたいこの取り組みはとても良くて毎日の歩数が分かりポイントも付くので継続を市にお願いします／活動量計5000歩目標、励みになります／活動量計を付けるようになり、運動を心掛け食事も考えながら作るようになったのでとても良かった／健康への関心が持っています。素敵なおプレゼントが励みになっています／自分でやる気になればウォーキングでも習い事でも人に勧められたのでは続かない／腰が痛いのであまり歩くことができない。いろいろとやりたいが無理しないようにしている／続けて欲しい／スマホと連携して読み込みの日付が近くなったら知らせてくれるとうれしい／いつも励ましの言葉をいただけて帰ります。健康課の方に我々のことを気にとめて頂きありがとうございます。／興味が無い人への働きかけは難しいと感じます。健康のためによかれと思ってしたことがかえって身体に悪いこともあり正しい知識が必要だと思った／食事チェックを日々付けることで食事のバランスを把握できるのでとても良い／継続してほしい／病気の予防のために良いと思います／これからも身体のことを考えていきたいと思う／コロナのため仕方ないのですが色々なことをやってみたい／日々の活力になっている／活動量計を付けることが日課となった。知らない人にはこの事業を教えたい／まだよく理解していないと思う／市民でも意外に活動量計を知らない人が多い／無意識のうちに歩行姿勢が良くなる／良いと思う、認知症予防にもなる／ウォーキングがなかなか続かなかったが活動量計を付けてから続くようになった。知らない人もまだまだいると思うのでこの事業をもっと広めて欲しい／市の広報に載っていたがあまり知られていない。みんなに関心が無いのか／とてもうれしくありがたく思っています。75歳でこの事業を知り市役所への印象が変わりました。長生きしようと思います／運動を続ける励み／正しい歩き方などの講習会があるといいと思う／市民にもっとPRし活用できるように、街中の電柱に貼ってあるスマートウェルネスの標識等／コロナで事業等が休止になり残念。早く運動が出来るようになればいいと思う／自身の無能を実感させられます／初めてなのでわからない／一人でも多くの方に参加して欲しい。市内、環状線の看板を増やしたり歩道に距離表示を付けたりしてウォーキングを楽しめる工夫をしてほしい／健康に良いと思うので長く継続してください／健康状態が良くなりました／これからも継続をお願いします。年を取れば取るほどこのような取り組みが有り難いと思います／歩く人に優しく歩道である事に気付きました／毎日の歩数を気に掛け毎日続けて、歩数も増やしたい／サポートもあり助かっています／活動量計は運動する事への気づきには良い事業だと思います／とても良い事業だと思う／ウォーキング教室の参加で交流出来るのが楽しみです／利南の脳とカラダ元気講座に参加し基礎の正しい歩き方をしないと身体を壊すと言われ歩数が減少している／これからも健康教室や講演会等の企画を期待しています／長く続けて欲しい／みんなと交流があるといい／これから先もお願いしたい／ワンピースで出掛けることが多いので活動量計が洋服に付けられないことがほとんどです／運動出来る場所／健康に良い／特にない／市民の健康増進に関心を持っていただきありがたい／毎日歩数の確認が楽しい／少しは運動をしなければと思うようになった／現在の体調が維持できると思うので事業の継続をお願いします／励みになりありがたい／食事チェックシートは本当に良いと思いい毎日付けています／継続することによって長

い人生が送れると感じている／データ出力で少しでも歩こうと思える／良いことなので継続してもらいたい／良い事業と思っています／健康維持にとっても役立っている。現在薬の服用はないができる限り頑張っけていきたい／知らない人が多い、広報活動が足りない／イベントがあれば参加したい。またテグーなどのポイントが付与されれば色々な活動が参加の意欲にも繋がる／活動量計を付けてから健康を意識するようになった。また歩数なども気をつけるようになった／個人の健康に適している／事業は老後に役立つと思うので続けたいと思う／健康のために歩くことは良いことだと思う／意識して歩くようになった／時々窓口に来るとプレゼントがあるので楽しみです／よろしくお願ひします／活動量計を毎日付けていて夜、歩数を確認するのが楽しみ。少ないとショックを受けています／健康づくりへの意識向上並びに実践が期待されるので今後とも当事者が継続されることを希望します／活動量計をつけてからなるべく歩いて買い物に行く／満足しているので特にない／何年やってもポイントが貯まらない／活動量計を付けることにより自分で運動するようになった／年齢に関係なく良い取り組みなので（成人全員）へ普及する事を目指してください／毎日続けるように意識している／健康で長生きしたいと思います／活動量計をつけて友達と今日は何歩歩いた？と見せ合っけて楽しくやらせていただき感謝しています／健康には良い取り組みなので続けて欲しい／とても良いことなのでもっと幅広くやってほしい／非常に前向きな取り組みでいいと思います。活動量計を活用している／この事業は良いことだと思う。食事もいろいろと食べるようになった。ウォーキングもしようと思えるようになった／健康な生活を送るための励みになり良い取り組みだと思います／コロナのせいで楽しみが減ったのでせめてスマートウェルネスだけでも企画があればうれしいです／ありがたいと思う／市役所まで読み込みに来るのが遠い／自分がウォーキングを続けていくことに役立っている／コロナで制限があるのでいたしかたないと思いますが様々な運動の体験が出来る機会が増えれば良いと思います／早寝早起きになった／活動量計を持つことにより歩くことへの意識が持て参加してよかつたと思う／一人では出来ない／とてもいい事業だと思います。ありがとうございます／長くやってほしい／大変良いと思います／コロナが終息したら町ごとでも交流の場がほしい／積算した歩数を Km に換算するとどのくらいの Km になり日本の地図上ではどの地点からどこまで移動したのかなどの参考資料がほしい／もっと広めたいのですがどうしたらよいかといつも考えています／いつもやらなければという気持ちになります。特に読み込み結果を見ると感じます／夏と冬では管理が異なるので推進事業によって1年を通して意識できそうなのが良いと思い始めてみた／歩く楽しみにもなる、良いことだと思う／これ程親切に対応していただけるとは思っていませんでした。感謝しております／別にありません／とても良い取り組みだと思います／食品チェックシートをもう少し詳しくして欲しい／利南地区のふくろう体操を楽しみに行きたいですね。少し時間が短いみたいです。コロナでね／生活習慣に気をつけ健康にウォーキングを続けていけるようにしたいと思います／仲間がほとんどやっているので良いことだと思う／活動量計を意識しすぎて足が痛くなってしまった。ほどほどがいいですね／健康情報がほしい／ラジオ体操があれば参加したい／会う人に勧めている／講演会ができればいいと思います／ウォー

キングや食事に気をつけるようになった。あまり飲まなかった牛乳や果物を食べるようにしました。／前から散歩は続けていたがポイントカードを貯めて買い物に当てるのが楽しみ。ずっと続けたい／今のままでいいと思います／大変良いと思いますが、全体的に効果は？と思います／この活動を続けて欲しい／今のまま継続してほしい。ジムがあれば運動は続けて欲しい／わからない／ありがとうございます／ありがたい取り組みだと思います。皆さん全員がなぜ参加しないのかと思います。夫は面倒だと参加していませんが一緒にウォーキングを始め3ヶ月、痩せました。／活動量計のデータ取込をして頂く事により歩数の少なさの反省やこれからの威力に繋がります。大変良い活動に感謝しています／おかげさまで健康／健康維持／健康上のことを生で聞くことにより刺激になりやる気が起きる。一人だとマンネリしますので参加できる時は受けてほしい／気軽に体力測定を受けられれば良い。骨密度など／足と腰が弱ってきたときの一日のウォーキングの目標歩数をその時の様子で変えていきたい／保推の活動で紹介させてもらったりウォーキングに地域の方を誘ったりしている／地域を歩いていると近所の様子が分かる／とてもいい企画なのでこのまま継続して欲しい／結果良かったと思う。良く笑うようになった。仲間が増えた／食品チェックシートがいい／習慣として歩くことは良いことで毎日とは言わずだいたい出来ているかなと思います／毎日活動量計をチェックして満足できるように頑張りたいと思います。事業を続けて欲しい／運動してポイントがもらえるのでこんな良いことは無いと思います。これからも色々考えてやってもらいたい／健康に気を遣うようになった／今後も運動にお話に多く参加したい／かかと、膝軟骨がすり減ってしまい長く歩けません／これからも続けていきたいので事業の方も続けてください／朝散歩をしていると散歩している人に会う／歩ける日は1万歩くらいいくので楽しい。うつ期になるとまったく家から出なくなりただ寝ているだけになってしまう／活動量計を付けることによって以前より歩くと言うことに少し積極的になれた／携帯と連動するとよい／市民にもっとPRしたらどうですか／ウォーキングをする事に気をつける。運動に食事に気をつけることの気持ちの力になる／老人が参加出来る行事を増やして欲しい／一昨年はポイントが多かったりましたが昨年は膝の手術をしたので歩数が減りました／山にも登れるようになったので10000歩目指して頑張ります／続けてもらいたい

3. 年度別決算額

	歳出決算額	内 訳
令和4年度	11,472,000円	人件費2,332,000円、報償費1,022,000円、 需用費1,708,000円、システム使用料6,376,000円 他
令和3年度	10,667,785円	人件費1,860,057円、報償費212,500円、 需用費2,680,308円、システム使用料5,914,920円
令和2年度	10,812,878円	人件費1,799,629円、報償費333,500円、 需用費2,597,629円、システム使用料5,840,120円 他
令和元年度	10,852,621円	人件費2,152,714円、報償費110,000円、 需用費3,203,214円、システム使用料5,325,930円 他
平成30年度	11,504,113円	人件費403,000円、報償費399,000円、 需用費6,400,248円、システム使用料3,860,784円 他

※令和4年度は予算額

4. スマートウェルネスぬまた庁内推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 市民の健康を施策の中心に据えたまちづくり「スマートウェルネスぬまた」について、庁内全体で連携し、総合的な施策の推進を図るため、スマートウェルネスぬまた庁内推進委員会(以下「推進委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) スマートウェルネスぬまたに関する施策の総合的推進及び調整に関すること。
- (2) スマートウェルネスぬまた計画策定に関すること。
- (3) スマートウェルネスぬまた推進に伴う関係機関との連携に関すること。
- (4) その他スマートウェルネスぬまたの推進に関して必要と認められる事項。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長は、副市長とする。
- 3 副委員長は、健康福祉部長とする。
- 4 委員は、別表1に掲げる職にある者を持って充てる。
- 5 委員長は、必要に応じてその他の委員を任命することができる。

(会議)

第4条 委員会は、委員長が招集し、主宰する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときはその職務を代理する。
- 3 委員長は、必要と認めるときは、委員以外の関係職員の出席を求め、意見を聞くことができる。

(研究会)

第5条 推進委員会のもとに研究会を置く。

- 2 研究会は、推進委員会の運営を補助し、事業推進に関する事項等を研究し、推進委員会へ研究事項を報告する。
- 3 研究会にリーダー及びサブリーダーを置く。
- 4 リーダーは、委員長が指名し、サブリーダーは、研究会員の互選により定める。
- 5 研究会は、リーダーが招集し、主宰する。
- 6 研究会は、委員長が指定する別表2の職にある者をもって充てる。
- 7 前各号に定めるもののほか、研究会の運営については、委員会の例によるものとする。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は別に定める。

附 則

この要綱は、平成29年11月13日から施行する。

この要綱は、平成31年4月1日から一部改正する。

この要項は、令和4年4月1日から一部改正する。

別表1(第3条関係)

スマートウェルネスぬまた市内推進委員会委員

1	副市長
2	健康福祉部長
3	企画政策課長
4	財政課長
5	白沢支所長
6	利根支所長
7	市民協働課長
8	社会福祉課長
9	国保年金課長
10	介護高齢課長
11	産業振興課長
12	建設課長
13	都市計画課長
14	学校教育課長
15	生涯学習課長
16	スポーツ振興課長

別表2(第5条関係)

スマートウェルネスぬまた市内推進委員会研究会

1	健康福祉部長
2	企画政策課 企画調整係長
3	財政課 財産管理係長
4	白沢支所 生活係長
5	利根支所 生活係長
6	市民協働課 協働推進係長
7	市民協働課 市民相談係長
8	社会福祉課 社会係長
9	国保年金課 国保係長
10	介護高齢課 長寿支援係長
11	介護高齢課 介護保険係長
12	介護高齢課 地域支援係長
13	産業振興課 商工振興係長
14	建設課 管理係長
15	都市計画課 都市施設係長
16	都市計画課 街なか対策室長
17	学校教育課 学校教育係長
18	生涯学習課 社会教育係長
19	スポーツ振興課 スポーツ振興係長

スマートウェルネスぬまた

報告書

令和5年3月

群馬県沼田市

健康福祉部健康課保健係