

「脳べるプロジェクト」 ～毎日ひと歩きの推進～



池田町の概要



人口: 2,230人

世帯数: 885世帯

高齢化率46.8% (いずれも令和6年4月)

総面積194.72km²の町土のうち、
約91.7%が山林、農地のほとんどが水田
(約500ha)であり、農林業が基盤となる
自然豊かな町である。



<自己紹介>

平成13年 新潟県に入職
上越保健所
佐渡保健所
県健康対策課
平成22年 福井県池田町に入職
保健福祉課
地域包括兼務

「脳べるプロジェクト」に取り組む経緯



- 県内で高齢化率、認知症率 トップ！
- 男性の心疾患、女性の腎疾患の標準化死亡率が多い
- 運動習慣少ない
- 塩分摂取量多い
- 小学生の便秘 35% など

→ 脳と腸の相関関係に着目

□ 若年齢比率（15歳以下） 約7%

□ 地域の課題を地域で対処する機能の衰退

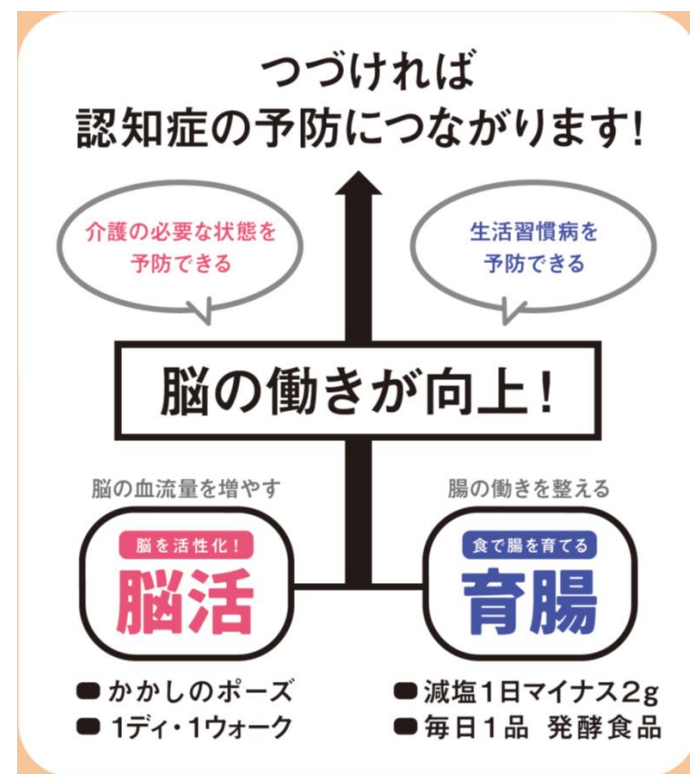
（家族形態の変化、個々の価値観の多様化、地域コミュニティの弱体化）

■ “脳”と“食べる”の見直しに取り組み、 町民全体の健康促進を目指す

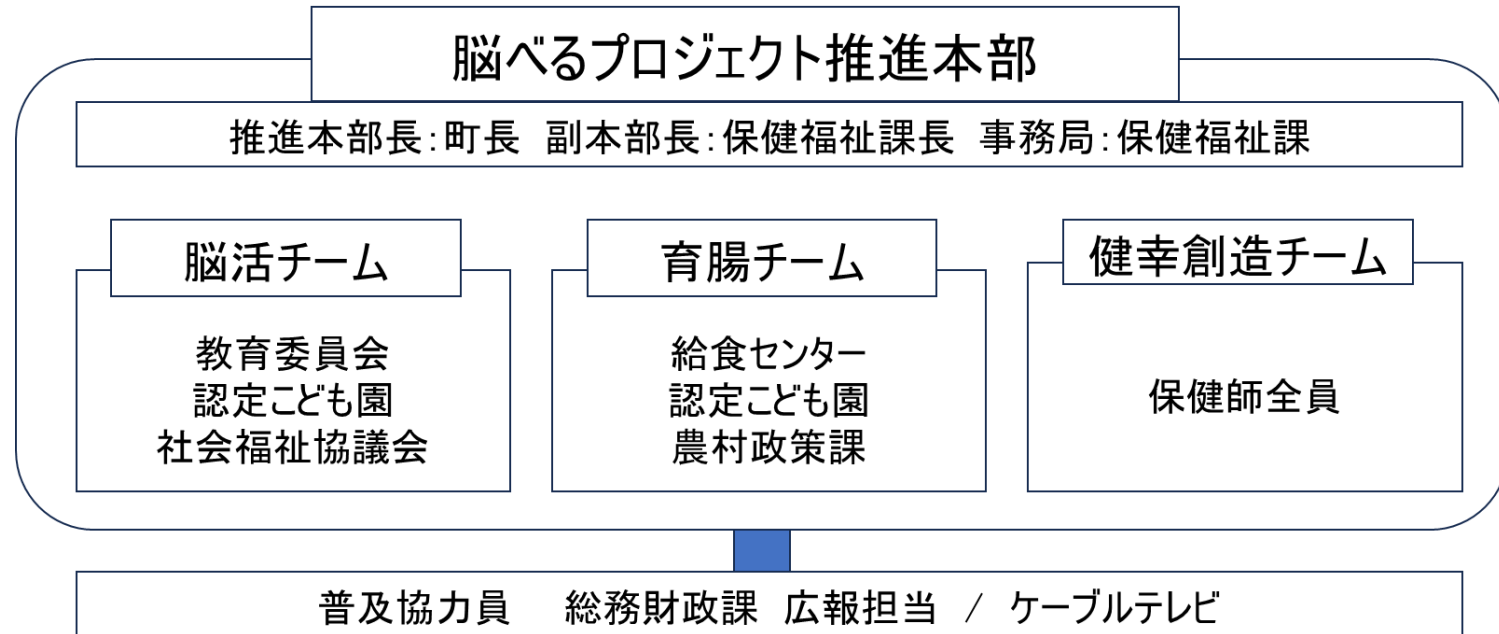
→ いつまでもいきいきと
健幸で暮らし続けられる町

<3本柱>

- ①脳活（脳の活性化）
- ②育腸（腸を育てる）
- ③健幸創造（環境づくり）



「脳べるプロジェクト」 推進体制 成功への鍵…



- ◆ 町民との工夫の連携 小規模を活かす
- ◆ 地域力・連携の人づくりとオーダーメイドの福祉

→ 地域のネットワークによる地域福祉のしくみづくりが重要

顔が見える
声が届く
手が届く

保健・福祉・教育・関連事業等のなかで一貫して実施

母子保健
子育て支援
保育
学校教育

国保事業
保健衛生
精神保健

介護予防
地域支援事業
認知症予防

介護保険
サービス
医療介護連携
高齢者福祉

高齢者一体化事業

脳べるプロジェクト

どんな背景のあるグループなのか、つながり(ネットワーク)があるのか!?
誰の(グループの)、何を変化できると良いのか、
このグループ(年代、団体、地区組織、趣味のあつまり…)には、
どんなメッセージで、どんな方法で“誘う”のか

データヘルス計画/老人福祉計画・介護保険事業計画/子ども子育て事業計画/自殺対策計画

地方創生総合戦略…協働する手作りの地域福祉の推進に位置付け

年度		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	評価・今後の課題																																																																																																																																																																								
プロジェクト名		脳べるの改革			脳べるPJ																																																																																																																																																																													
脳活	かかしのポーズ	かかしのポーズの時間	こども園 こども園:毎日 園活動の日課となり定着							定期的に実施しているこども園や高齢者サロンについては定着している。 こども園の保護者参加イベント時においても、繰り返し伝えていくことで認知度はある。 R4年度はゲーター大会やスポーツ大会でかかしのポーズを実施。当初より、全体的にフラツキは少ない。																																																																																																																																																																								
		小学校	脳べるPJ説明		ラジオ体操&かかし		かかしのポーズ月間の実施																																																																																																																																																																											
		高齢者	地区サロン、社協サロンで毎回実施																																																																																																																																																																															
		全体	住民作成・歌入れ		こども園、小学校、事業所においてかかしのポーズ時間に使用																																																																																																																																																																													
		全体	ケーブルテレビで放送(3回/日)				リニューアル																																																																																																																																																																											
	片足立ち時間の計測	全体	町民体育祭でのPR・片足立ちの計測			R2~地区体育祭中止																																																																																																																																																																												
		全体	町民体力測定時に計測																																																																																																																																																																															
ひと歩き	ウォーキング実施	高齢者	老人クラブで実施 地区によって年1~2回程度					ひよこり茶屋(角間郷) 月1回																																																																																																																																																																										
		40~74歳	保健指導対象等 歩数計の貸し出しで意識付け					アプリ実証																																																																																																																																																																										
	歩く運動会キャンペーン	全体								歩こう運動会 健康アプリ																																																																																																																																																																								
発酵食品	脳べる給食	こども	こども園・小学校・中学校 脳べる給食・おやつ提供 給食日より 定期的な情報発信/発酵食品についてPR(該当食品にマーカー)							こども園児や小中学生は発酵食品について知識を持っており排便率も上がっている。しかし、その他の世代では浸透していない。発酵食品の良さを町民に伝える機会がないためそのような機会を作りたい。																																																																																																																																																																								
	発酵食品摂取と排便調査	中学校	中学校(年1回)		中学校(年3回)																																																																																																																																																																													
		小学校				小学校(年1回)																																																																																																																																																																												
	発酵食品を使用したレンビの教室	全体	おたっしや料理教室、男の料理教室、離乳食教室			R2~中止																																																																																																																																																																												
減塩28	塩分感覚調査・濃度調査	小中学校			小学校・中学校 減塩講座+塩分感覚調査																																																																																																																																																																													
	様々な場面での減塩PR	小中学校	授業/給食試食会		調理実習																																																																																																																																																																													
		高齢者						サロンでの減塩健康教育																																																																																																																																																																										
		全体	みそ汁BARの実施																																																																																																																																																																															
推奨塩分摂取量の測定	全体	特定健診・後期高齢者健診、町内医療機関での健診時に実施																																																																																																																																																																																
両方	食生活改善推進員活動	全体	元気まつりでの発酵食品おやつや減塩味噌汁の提供、地区活動の実施					歩こう運動会																																																																																																																																																																										
	アタック減塩生活キャンペーン	全体								食生活実態調査 検討委員会																																																																																																																																																																								
健康創造	各種健診・検診	40歳以上	各種健診・検診の受診勧奨							脳の未来健診、物忘れ相談プログラムいずれも認知症リスクを見る理由から、参加者の興味が高い事業となっている。 未来健診で中高リスク者であった方は禁煙、減塩、野菜の摂取につながっている。																																																																																																																																																																								
	脳の未来健診(60歳)	60歳	受診率64.1%	受診率37.5%	受診率60.6%	受診率45.7%	受診率53.7%	受診率34.1%	受診率36.4%																																																																																																																																																																									
	もの忘れ相談プログラム	高齢者	各サロンで物忘れ相談プログラムの実施																																																																																																																																																																															
	フレイルチェック	高齢者	各サロンでフレイルチェックの実施																																																																																																																																																																															
	わが家の脳べる(モニター)	全体	家族モニター		インセンティブ追加		仲間も追加		継続実施																																																																																																																																																																									
	わが社の脳べる	働き盛り	事業所まわり(情報交換等)																																																																																																																																																																															
	健康カルテ作成	全体	保健師訪問による世帯のカルテ作成(特定保健指導対象者、後期高齢者重症化予防対象者、健康状態不明者、二次予防対象者への訪問実施)																																																																																																																																																																															
	飲食店等との協働	全体	町内のお店で脳べるメニューの紹介																																																																																																																																																																															
	脳べるBook	全体	はじめるBook		つづけるBook		発酵食Book																																																																																																																																																																											
	情報発信	全体	広報		各種教室でのPR		アプリ、広報、各種教室でのPR		広報6回																																																																																																																																																																									
										<p>■片足立ち時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>45.3</td> <td>50.1</td> <td>51.5</td> <td>49.1</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <p>■1回30分以上の運動習慣なし(特定検診問診) → Δ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>国保</td> <td>72.6</td> <td>71.4</td> <td>69.5</td> <td>69.5</td> <td>73.4</td> <td>60.2</td> <td>70.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>■1日1時間以上の身体活動なし(特定検診問診) → Δ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>国保</td> <td>47.3</td> <td>36.7</td> <td>29.9</td> <td>42.1</td> <td>33.8</td> <td>46.0</td> <td>48.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>■推奨塩分摂取量平均値 → Δ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診者</td> <td>8.8</td> <td>8.7</td> <td>8.6</td> <td>9.0</td> <td>9.0</td> <td>8.8</td> <td>8.7</td> </tr> </tbody> </table> <p>■毎日排便率 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学生</td> <td>23.5</td> <td>30.0</td> <td>47.1</td> <td>33.6</td> <td>48.9</td> <td>32.4</td> <td>42.5</td> </tr> <tr> <td>小学生</td> <td></td> <td></td> <td>51.4</td> <td>55.0</td> <td>54.9</td> <td>56.2</td> <td>50.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>■毎日発酵食品摂取率 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学生</td> <td>27.5</td> <td>25.0</td> <td>47.1</td> <td>42.0</td> <td>36.9</td> <td>34.2</td> <td>45.1</td> </tr> <tr> <td>小学生</td> <td></td> <td></td> <td>67.6</td> <td>70.0</td> <td>57.7</td> <td>68.9</td> <td>63.3</td> </tr> </tbody> </table> <p>■特定健診受診率(国保)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>町</td> <td>52.3</td> <td>52.5</td> <td>45.5</td> <td>53.3</td> <td>40.0</td> <td>45.9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>県</td> <td>32.4</td> <td>32.9</td> <td>34.6</td> <td>35.0</td> <td>26.9</td> <td>32.4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>■メタボリックシンドローム該当者割合(国保) ↑ ×</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>町</td> <td>26.2</td> <td>30.6</td> <td>28.2</td> <td>31.1</td> <td>33.3</td> <td>35.4</td> <td>30.6</td> </tr> <tr> <td>県</td> <td>18.0</td> <td>18.5</td> <td>19.2</td> <td>19.7</td> <td>22.1</td> <td>21.0</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>国</td> <td>16.8</td> <td>19.3</td> <td>18.4</td> <td>19.0</td> <td>20.6</td> <td>20.3</td> <td>20.3</td> </tr> </tbody> </table>		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	全体	45.3	50.1	51.5	49.1	-	-	-		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	国保	72.6	71.4	69.5	69.5	73.4	60.2	70.5		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	国保	47.3	36.7	29.9	42.1	33.8	46.0	48.6		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	受診者	8.8	8.7	8.6	9.0	9.0	8.8	8.7		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	中学生	23.5	30.0	47.1	33.6	48.9	32.4	42.5	小学生			51.4	55.0	54.9	56.2	50.0		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	中学生	27.5	25.0	47.1	42.0	36.9	34.2	45.1	小学生			67.6	70.0	57.7	68.9	63.3		H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	町	52.3	52.5	45.5	53.3	40.0	45.9		県	32.4	32.9	34.6	35.0	26.9	32.4			H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	町	26.2	30.6	28.2	31.1	33.3	35.4	30.6	県	18.0	18.5	19.2	19.7	22.1	21.0	21.4	国	16.8	19.3	18.4	19.0	20.6	20.3	20.3
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
全体	45.3	50.1	51.5	49.1	-	-	-																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
国保	72.6	71.4	69.5	69.5	73.4	60.2	70.5																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
国保	47.3	36.7	29.9	42.1	33.8	46.0	48.6																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
受診者	8.8	8.7	8.6	9.0	9.0	8.8	8.7																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
中学生	23.5	30.0	47.1	33.6	48.9	32.4	42.5																																																																																																																																																																											
小学生			51.4	55.0	54.9	56.2	50.0																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
中学生	27.5	25.0	47.1	42.0	36.9	34.2	45.1																																																																																																																																																																											
小学生			67.6	70.0	57.7	68.9	63.3																																																																																																																																																																											
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
町	52.3	52.5	45.5	53.3	40.0	45.9																																																																																																																																																																												
県	32.4	32.9	34.6	35.0	26.9	32.4																																																																																																																																																																												
	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4																																																																																																																																																																											
町	26.2	30.6	28.2	31.1	33.3	35.4	30.6																																																																																																																																																																											
県	18.0	18.5	19.2	19.7	22.1	21.0	21.4																																																																																																																																																																											
国	16.8	19.3	18.4	19.0	20.6	20.3	20.3																																																																																																																																																																											

“歩く”健康マイレージ導入経緯

◎こども園、小中学校、高齢者サロン、老人クラブでは、各機関の主体的な取り組みが継続実施できており、効果も見られる

→ こどもの便秘率、発酵食品の摂取率(毎年調査・町算出)の改善
片足立ち継続時間の増加
介護認定率横ばい、認知症率 15.2%(H30) → 14.5%(R3)



× 身体活動なし割合(国保)はH30年度に向け減少するも、再度増加
× メタボリックシンドローム該当者 多い

→ 働き盛り世代の巻き込みが弱い
→ 取組の成果が分かりにくい、頑張りが見えない、盛り上がりにかける

“歩く”健康マイレージ導入経緯

- 生活のなかで、「歩くこと」を取り入れる人を増やし、認知症、生活習慣病を予防することを目的に“歩くきっかけ”となるキャンペーンを実施する。



I 走っちゃだめよ！歩こう運動会

II “歩く”健康マイレージ事業（福井県の実証事業）



[脳べるプロジェクトで目指すところ]

◎働き世代の参加

◎毎日ひと歩き実践者の頑張り・効果の可視化（現状把握も含む）

[デジタル推進担当課で目指すところ]

◎高齢者のデジタル・デバイト問題の解消 ◎町内事業者のデジタル推進化

“歩く”健康マイレージ導入前に実施したこと

■意識するきっかけづくり

“歩く”を楽しむ、“歩く”を考える、“歩く”価値を再発見
できるようなイベント

→ 走っちゃだめよ 歩こう！ 運動会 (R4～)

* 今まで参加していない方へのPR
(今までと違う歩くイベント)

* 役場の様々な課の職員も参加

→ 町民との交流、他課の関係者も参加

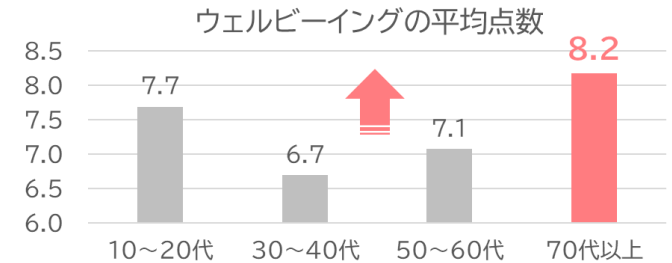
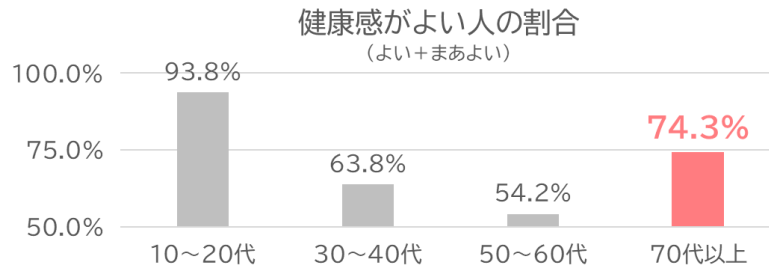
* 現状把握として、上記運動会でのアンケート



<事前アンケート結果の一部>

■働き世代へのアプローチ

- ・40-60代の主観的健康観、幸福実感が低い
- ・「定期的に運動しているが始めてから6か月以内（48.3%）」の方への**継続支援**
- ・「運動しなくてはいけないと思うができない（41.4%）」の方への**後押しとなる取組**が必要。



■高齢者へのアプローチ

- ・時々やっている、運動を始めて6か月以内の方が続けられることが必要。
- ・歩くことを続けるために必要なこととして、「一緒に歩く仲間」と答えた方が多い。
→ 定期的な歩くイベントや仲間と共有できる取組が重要。

働き世代 / 始めるきっかけ(後押し) / 継続支援 / 仲間との共有

→→→ “歩く”健康マイレージ事業

“歩く”健康マイレージ導入で大切にしたこと

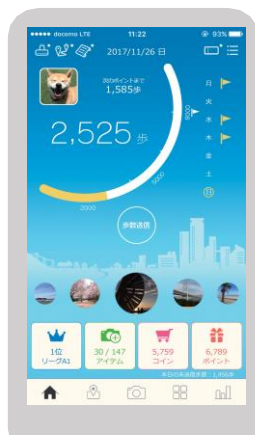
■ “歩くこと”に特化

* 歩数・バイタル管理
* グラフ・達成カレンダー
→ 頑張りが見える

* ランキング
* 写真投稿
→ 仲間との共有

* 歩数に応じたポイント
(デジタル地域通貨)
→ きっかけ、後押し

■ みんなの目標提示 登録率16% 平均歩数5,000歩



■ アプリ登録について丁寧なサポート

→ 老人クラブ対象の説明会

定期的な相談会

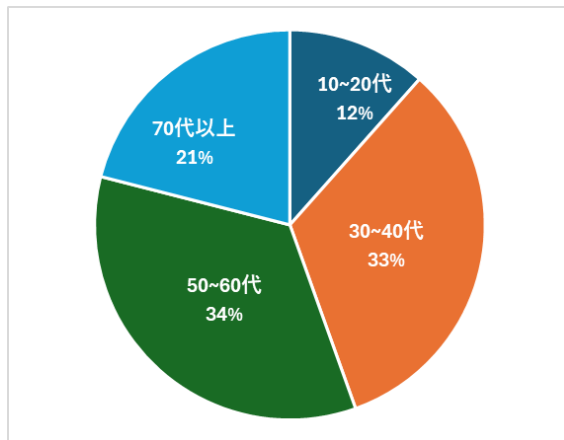
日頃の窓口での対応(他課の職員も)

■ PR力の高そうなメンバーがいる団体、グループへのアプローチ

■ アナログな交流会の開催

■ 進捗状況の確認・発信

“歩く”健康マイレージ導入結果①



■登録者数 495人 → 登録率 22% (職員含む)

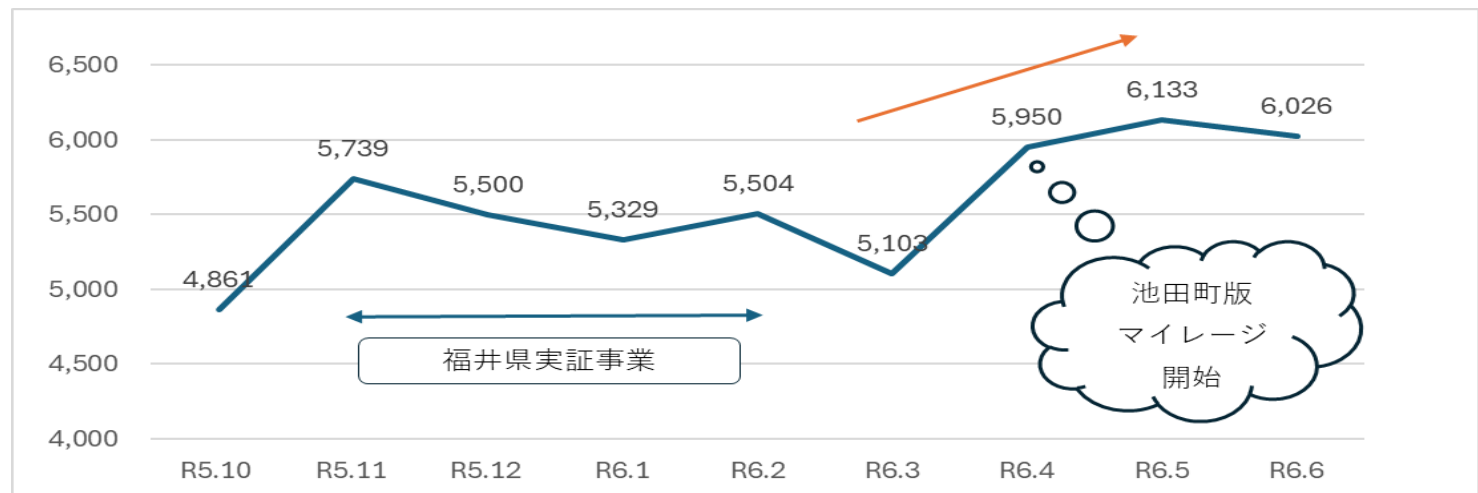
■働き世代 67% 70代以上 21%

★働き世代の巻き込み ★高齢者のデジタル推進

★登録率15%超えたあたりから、口コミによる広がり↑

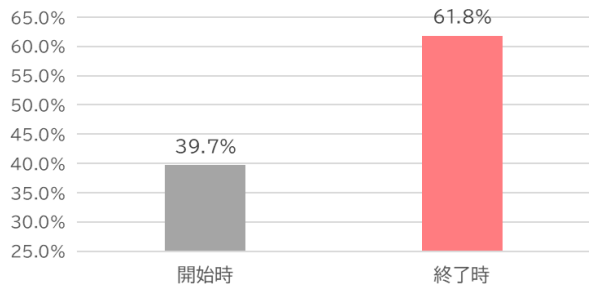
■平均歩数

実際に歩く人の
姿も増加

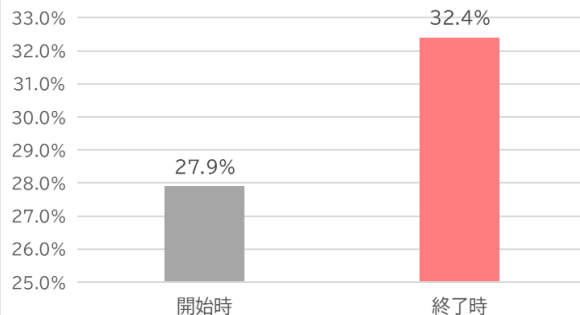


“歩く”健康マイレージ導入結果②

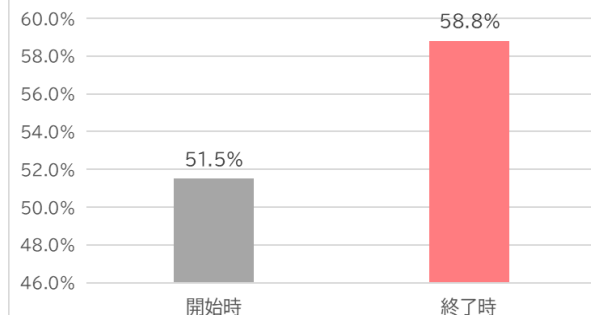
毎日ひと歩きの実践



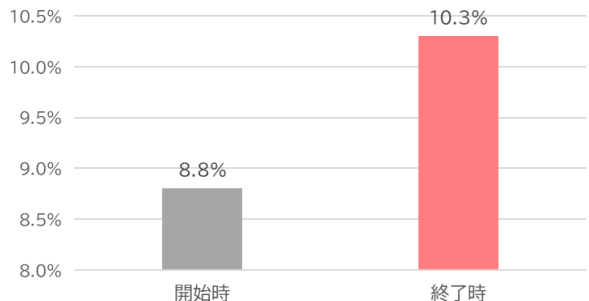
運動習慣(1回30分以上・週2回)あり



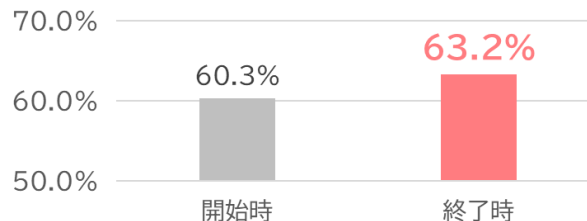
1日1時間以上の身体活動あり



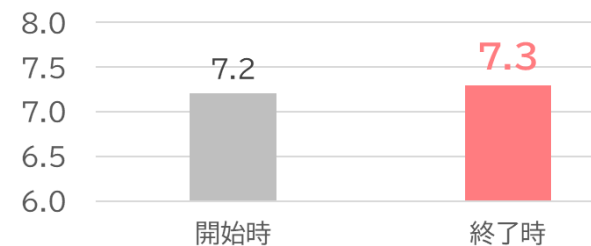
睡眠で休養が十分とれている



健康感がよい人の割合 (よい+まあよい)



ウェルビーイングの平均点数



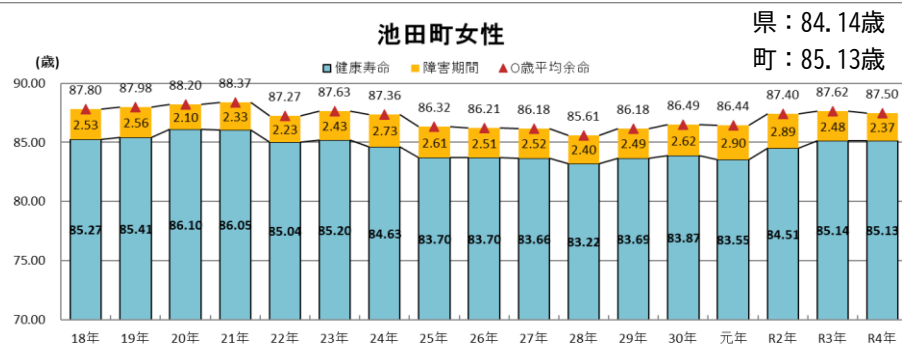
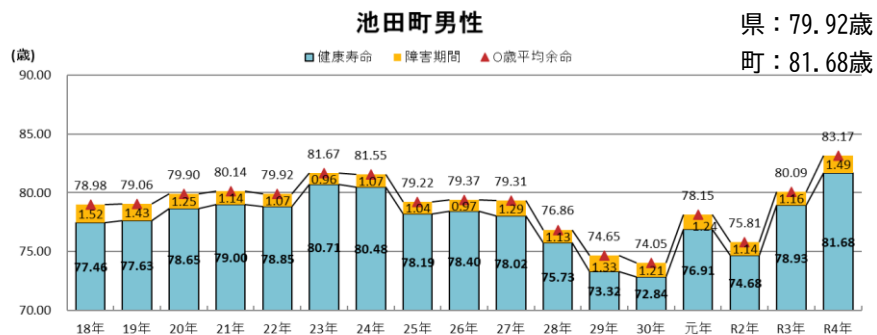
“歩く”健康マイレージ導入結果③

＜データ以外で見えてきたこと＞

- **多様なつながりの創出** 世代間、職場、地区内、事業者・・・
 - ・色々な場面での共通の話題に
 - ・ランキングを見て、声をかけあう、ねぎらう、心配する・・・
 - ・様々な関係者が参加（交通安全、農業公社、商工会、木工など）
- **協働するきっかけに**
 - ・みんなの目標を達成するために、他の人を誘う
 - ・キャンペーンを盛り上げよう！と老人クラブのイベントが増える

脳べるプロジェクト 全体の評価

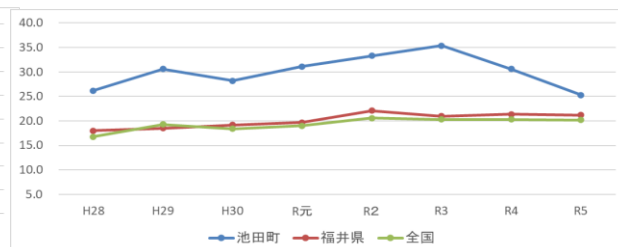
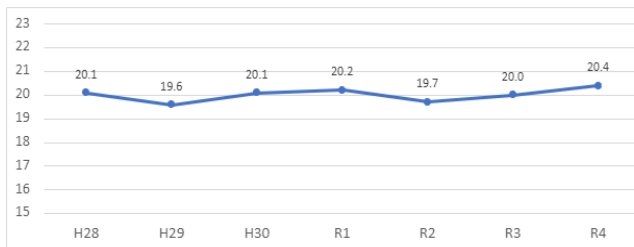
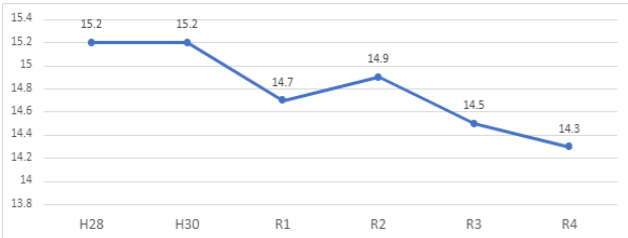
健康寿命(県算出) 参考



認知症率(県算出)

介護認定率(県算出)

メタボ該当者割合(国保KDBシステム)



国保1人当たり医療費(グラフで見る福井県の国保)

■ H29年度版	池田町: 397,140円 (高額から6番目 / 17市町)	福井県: 380,880円
■ R5年度版	池田町: 410,538円 (高額から15番目 / 17市町)	福井県: 434,394円

まとめ

■ 様々な“誘い”の工夫

■ 見えてきた人、グループをつなげて、“ネット”に
多様なつながりの強化 ・ 小規模をとことん活かす

■ 社会参加、地域貢献を意識した取組の展開

「未来ポケット」へのプレゼント(未来応援寄付金)

地域みんなで、子ども達の健やかな成長を願い、育むための関連事業に
歩いて得たポイントをプレゼント



主観的健康観・ウェルビーイングの向上／地域コミュニティの活性化

→ いつまでもいきいきと健幸で暮らし続けられる町へ