

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

トコロん健幸マイレージ

事業概要

日常生活の歩数や市の健康づくり事業への参加に応じて、あらかじめ設定された『健幸ポイント』を獲得することができ、獲得ポイントに応じて景品と交換できる。歩数については、参加者に活動量計を携行してもらい、歩数等の活動量を毎日記録するものとし(1日の目標:歩数 8,000 歩、中強度活動時間 20 分)、市内のコンビニエンスストア等に設置された専用リーダに活動量計を置くと、活動量データ等が自動集計され、専用WEBサイト内で参加者が活動実績などを確認することができる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,500 人(平成 28 年度からの継続参加者 1,000 人)・60,559 千円
- 科学的な根拠に基づく健康づくり活動(平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月)
中之条研究の成果に基づき、歩きの量(歩数)だけではなく、「歩きの量(歩数)と歩きの質(運動強度)のバランス」に重点を置いた運動を推進しており、「1 日 8,000 歩・中強度運動時間 20 分以上」を目標に活動。
- ICT による成果の見える化
専用 WEB サイトにアクセスすることで、いつでもどこでも活動実績やポイントを確認できる。
- 事業参加ポイント対象イベント開催(平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月)
保健センター等で実施する健康づくり事業と連携したイベントを定期的に開催。対象イベントに参加した際に健幸ポイントを付与する仕組みを設け、参加を促す。
- 景品交換(平成 29 年 8 月、平成 30 年 2 月)
半年ごとに獲得した健幸ポイントに応じて、所沢産野菜や埼玉西武ライオンズグッズ等の市内特産品、Tポイント、被災地(東北、熊本)特産品等の景品と交換。

事業効果

- 参加者のうち国民健康保険被保険者については、参加者の同意の基、国民健康保険被保険者のレセプト(診療報酬明細書)データを収集し、医療費の抑制効果についての検証を行う予定である。
- 参加者(1 期生)を対象に実施したアンケート調査と、歩数などの行動指標を組み合わせて効果検証を実施したところ、歩数、BMI などの指標が事業実施後統計的に有意に変化していることが確認できた。