

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康寿命のばしめするプロジェクト

事業概要

・いろは健康ポイントは参加者全員に歩数計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合にポイントが獲得でき、商品券と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できる事業。

・健康になりめする教室は参加者それぞれの生活や健康状態に合わせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細やかにを行い、8か月間しっかり健康づくりに取り組める事業。大学と協力して分析することで効果を検証している。平成29年度末で終了

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算 平成27・28・29・30年度 2,718人 2,493万円

● 「いろは健康ポイント事業」

日常生活の中での歩数や運動したことによる体組成での身体の変化や健診の受診等を行うことでポイントを獲得。市内28か所に設置した専用端末から歩数計・体組成計データを送信し、ポイント数に応じ地域商品券の交換につながる仕組み。参加者は、平成27年度1,016人、平成28年度1,719人、平成29年度2,330人、平成30年度2,718人、令和元年度500人追加募集、7月から371人参加

● 「健康になりめする教室」(平成29年度末で終了、NWPW自主サークル支援に移行)

週1回程度、健康運動指導士等による健康づくりに最適な運動や筋力アップトレーニングの直接指導を行うとともに、定期的に栄養士による食生活指導を実施。

平成27年度 6教室155人、平成28年度 8教室215人、

平成29年度 10教室263人

● 分析(中間・終了後) 了徳寺大学教養部山下和彦教授が分析し、効果検証を行った。

● 見える化 歩数計、専用端末から身体の変化が常時本人にわかる。

初回、中間、終了後は各種計測データなどを本人に提供

● 事業のフォロー 健康になりめするフェスタ(主に新規対象者)や食事バランス

アップ講座を実施(モチベーションの維持)3年目はシンポジウムを実施。

事業効果

● 医療費削減効果:平成27年度健康ポイント事業参加者 17,193円、平成28年度健康ポイント事業参加者17,921円、平成29年度健康ポイント事業参加者10,130円、平成30年度健康ポイント事業参加者34,975円(国保参加者952名、国保非参加者1,891名の医療費で検証)

※性別、年齢、事業の参加前の総医療費を合わせたプロペンシティスコアで導出)

慢性疾患(糖尿病、高血圧、高脂血症)への効果→慢性疾患、医療費の減少

・健康ポイントと地域商品券との交換によるインセンティブ効果平成30年度(約250万円)

→商品券使用による地域への還元とモチベーション維持

● 参加者の歩数、腹囲、BMI、足指力の改善