

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

所沢市

1 事業名

トコトコ健幸マイレージ事業

2 事業概要

- 「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」のシステムを利用した事業。
- 18歳以上の市民を対象とし、スマートフォンアプリや専用歩数計の使用による歩数計測や、対象となる健康増進事業などに参加することによりポイントが貯まり、貯まったポイントで市や県が提供する景品が抽選で当たるなど、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことが可能な事業。

3 事業内容

○参加者規模・予算

令和5年11月末時点参加申込者数：14,718人

令和5年度予算：23,798千円

●歩数について

「1日8,000歩、中強度運動（速歩き）を20分間」（東京都健康長寿医療センター研究所の青柳博士による『中之条研究』の研究成果）を目標としてウォーキングを日常的に行ってもらい、スマホアプリ利用者はアプリで、専用歩数計利用者は市役所や保健センター等の公共施設、一部のコンビニエンスストアに設置の読取機により歩数などの活動データを送信。自身の取り組み状況は、アプリ上や読取機、また埼玉県コバトン健康マイレージ事務局が運営するホームページで確認。

●インセンティブについて

歩数実績等に応じて付与されたポイントにより、埼玉県の特産品等が当たる抽選に年4回に参加できるほか、本市では独自のポイント制度を導入し、市内提携飲食店で利用できる2,000円分の食事券が当たる抽選や1,000円分のQUOカードが当たる抽選に年1回、参加することができる。このようなインセンティブにより、健康や運動意識が低い人であっても参加意欲・継続意欲を引き出している。

4 事業効果

●参加者数の増加

- ・令和5年3月末：14,118人⇒令和5年11月末：14,718人（600人増加）

●参加者の平均歩数

- ・令和4年度：7,201歩、令和5年4月～11月：7,238歩と微増。

●医療費抑制効果（令和5年4月～11月）※参加者一人あたり

- ・433歩（平均増加歩数）×243日×0.065円（国土交通省が算出している歩数による医療費抑制効果の原単位（一歩あたり））≒6,839円

●アンケート結果（令和5年2月）事業参加による効果について

- ・「身体機能の維持または筋力向上」、「生活習慣病や肥満の予防・改善」が多い。