

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

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。

・健康になりまっ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、6か月間しっかり健康づくりに取り組める事業。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 平成27年度 1,016人、3,652万円
- 「いろは健康ポイント事業」は、日常生活の中で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が獲得され、一定程度貯めることで商品券の交換につながる仕組み(平成27年10月～平成30年3月)参加者は平成28年度1,500人、平成29年度2,000人の予定
市内26か所に設置した専用端末に歩数計データと体組成計データを送信してポイントを獲得
「健康になりまっする教室」は週1回6か月間、健康運動指導士等から健康づくりに最適な運動や筋力トレーニングの直接指導が受けられ、定期的に栄養士による食生活指導を実施する
(平成27年度 6教室155人、平成28年度 8教室、約200人、平成29年度 10教室約250人)
- 分析(中間・終了後) 研究所、大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化 歩数計、専用端末から身体の変化が本人にわかる。初回、中間、終了後は分析結果を本人に提供
- 事業のフォロー 健康になりまっするフェスタやスペシャル健康になりまっする教室を実施(モチベーションの維持)

事業効果

- 開始時と終了時のデータを分析することにより、効果検証をしていく。
- 参加者一人当たり国保医療費や生活習慣病の医療費等が、参加群と非参加群との医療費と比べて検証をしていく。