

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

ふじみ野市

1 事業名

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

2 事業概要

- 健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践する行動変容のきっかけとなるよう健康マイレージの仕組みを取り入れて市独自のインセンティブを設け、医療費の適正化や、市民の健康寿命の延伸を目的に健康づくり事業を実施
- 株式会社タニタヘルスリンク（以下、THL）に委託し、市内各所に活動結果をデータ送信できる機器を設置し、参加者の継続的な活動を推進
- ICTを活用し、参加者が歩数、体組成計や血圧計の測定結果を自身のスマートフォン等で手軽に管理することができる環境を整備
- 事業参加者は、市内公共施設やスーパーマーケットなど20箇所に設置したTHLの専用機器（リーダー/ライター）及びロッソンに設置してあるLoppiから、THLのシステムに歩数データの送信が可能
- 保健センターに常設している体組成計や血圧計もTHLのシステムと連動しており、歩数データと同様に測定結果のデータ送信が可能。
- 年4回「マイレージ通信」を発行し、事務局から定期的に健康づくりに役立つ情報を発信

3 事業内容

- 3年間の継続参加を条件とし、その間様々なポイント制度を設け1年間の累計ポイントにより商品券などと交換し、行動変容につなげている。
- 参加者規模：5,199人
 - 予算：21,990千円
- <事業スケジュール>
- 参加者募集：令和5年5月8日～6月9日
 - ウォーキングイベント（バーチャルウォーキング）
 - ・ウォーキングラリーエジプト編：（令和5年5月1日～7月14日）
 - ・ウォーキングラリーイタリア編：（令和5年9月1日～11月30日）
 - 健康セミナー、講演会
 - ・「誰でも簡単にできる筋力アップのコツ／管理栄養士による栄養ミニ講座」
開催日：令和5年11月9日、10日（参加人数：69人）
 - ・「健康長寿の秘訣は“歩き方の黄金律”にあった」
開催日：令和6年1月24日（参加予定人数：約100名）
 - ポイント交換：令和6年2月中旬（予定）
 - ポイント還元：令和6年3月末（予定）

4 事業効果

- 医療費の適正化
対象：生活習慣病等に係る外来医療費（令和4年1月～12月まで）
 - （1）ウォーキングによる効果
・年間の平均歩数区分別に比較した結果、6,000歩以上8,000歩未満の人の1人当たり医療費が最も少ないという結果が得られた（n=635人）。
 - （2）特定健康診査受診による効果
・特定健康診査を受診している参加者の1人当たり医療費が、未受診者より76,599円少ないという結果が得られた（n=1,193人）。以上のことを踏まえると、日ごろの定期的な取組み（ウォーキング）や確認（健康診断受診）が、生活習慣病の予防に対して一定の効果があることが確認できた。