

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 平成29年度健康づくりポイント事業

## 事業概要

30歳以上の市民を対象に6か月間の日々の体重、目標、歩数等を記録し、取り組み内容に応じて、獲得したポイントを市に報告する。ポイントにより抽選で賞品を獲得できる。参加者の継続意欲を高め、生活習慣の改善、運動習慣の確立に自主的に取り組める事業である。本事業で収集したデータについては、有識者の助言を得ながら分析し、効果を検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 申込者数・予算  
300人、348万円
- 自主的な取り組みと記録(平成29年6月～11月)  
6か月間、体重測定、生活習慣改善に向けた目標、ウォーキングに各自で取り組み、ノートに記録する  
終了後、取り組みとポイントが記された記録ノートを提出する  
取り組み前後には身体測定・体力測定、後には血液検査を行う
- 賞品の活用(平成30年1月)  
規定のポイントに達成した者を対象に、抽選を実施し、企業や団体から提供を受けた賞品を渡す
- データの分析(平成30年2月)  
データを集計し、事業に参加したことによる個人の効果を分析する
- 事業後のフォロー(平成30年4月)  
平成29年度参加者に継続して事業に参加するように勧奨通知をする

## 事業効果

## 【平成28年度の取り組み効果】

- 「朝食を食べる、野菜を1日350g食べる、塩分1日8g以下を目標に控える、歩く頻度」において取り組む人が増加した。1日平均歩数も実施前より約2,000歩増加した
- 60歳以上の女性の「腹囲」「LDLコレステロール」に良好な変化があった
- 30～59歳の男性の「 $\gamma$ -GTP」に良好な変化があった
- 事業参加群は対照群と比較し、1人当たりの医療費(月平均)が4,849円(平成28年1月～12月)抑制された

## その他

- 働く世代の参加者の獲得が課題である
- 血液検査結果比較の困難がある