

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

平成30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
309人、490万円
- 自主的な取り組みと記録(平成30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、血液検査を行う
- 賞品の活用(平成31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31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31年6月)
平成30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29年度の取り組み効果】

- 1日平均歩数の増加
- 新規参加者の全ての年齢層の女性において、「体重」「BMI」「腹囲」で良好な変化
- 「最大歩行速度(5m)」「ファンクショナルリーチ」「開眼片足立ち」で良好な変化
- 「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、飲酒の頻度、歩く頻度」において取り組む人が増加
- 事業参加群(新規参加者)は対照群と比較し、1人当たりの医療費(月平均)が6,045円(平成29年1月～平成29年12月)抑制された

その他

- 男性及び働く世代の参加者の獲得が課題である
- 取組継続者を増加するための検討が必要である