

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康寿命のばしめするプロジェクト

## 事業概要

・「いろは健康ポイント事業」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。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- **参加者数・予算** 平成30年度 2,718人・2,358万円
- 「いろは健康ポイント事業」日常生活の中での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を獲得。市内28か所に設置した専用端末から歩数計・体組成計データを送信し、ポイント数に応じ地域商品券の交換につながる仕組み。参加者は、平成27年度1,016人、平成28年度1,719人、平成29年度2,330人、30年度2,718人参加。
- 「健康になりまする教室」平成29年度で終了。平成30年度からは、地域における自主活動へ発展。運動群評価は市内のノルディック関係サークル、教室修了者の自主サークルで実施。
- **分析(中間・終了後)** 医療費分析結果や計測会の結果から工学博士である山下和彦氏が監修し、効果検証を行った。
- **見える化** 歩数計、専用端末から身体の変化が常時本人にわかる。初回、中間、終了後は各種計測データなどを本人に提供。
- **事業のフォロー** 健康になりまするフェスタを実施。(モチベーションの維持)

## 事業効果

- 平成27年度から3年間継続(30か月)の医療費削減効果:「健康ポイント事業」約40,000円、「健康になりまする教室」約80,000円(※性別、年齢、事業の参加前の総医療費を合わせたプロペンシティブスコアで導出)
- 参加者の歩数、腹囲、BMI、足指力、開眼片足立ち、LDLコレステロールの改善
- 健康ポイントと地域商品券との交換によるインセンティブ効果(平成29年度約900万円)→商品券使用による地域への還元とモチベーション維持(平成30年度から1ポイント0.3円へ変更)

## その他

- 平成31年度3,000人を超えた場合の計測、評価方法の検討。