

トコロん健幸マイレージ

事業概要

40歳以上の市民を対象とした参加者に、活動量計を貸与し、「歩き」と「速歩き(中強度運動)」を中心としたウォーキングを日常的に行ってもらおう。歩数実績等に応じポイントを付与し獲得したポイント数に応じて、景品と交換を行うことができ、健康や運動意識が低い人にも参加意欲・継続意欲を引き出す工夫を加えている。これらにより、楽しく生活習慣病の予防など健康づくりを支援する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,000人(参加者累計2,500人)・令和元年度予算42,337千円
- 科学的な根拠に基づく健康づくり活動
中之条研究の成果に基づき、「歩きの量(歩数)と歩きの質(運動強度)のバランス」に重点を置いた運動を推進しており、「1日8,000歩・中強度運動時間20分以上」を目標に活動。
- ICTによる成果の見える化
専用WEBサイトの個人ページから、常時活動実績やポイントを確認できる。
- 事業参加ポイント対象イベント開催
保健センター等で実施する健康づくり事業の一部について、参加した際にポイントを付与する仕組みを構築し、継続参加を促す。
- 景品交換(毎年8月及び2月)
半年ごとに獲得したポイントに応じて、所沢産野菜や市内提携飲食店で使用可能な「お食事券」、Tポイント等の景品と交換。

事業効果

- 事業参加直前と参加から5か月後の平均歩数を比較。
平成30年度実績…6,710歩→8,534歩 1,824歩の増(第3期生対象)
- 参加者(国保加入者)を対象に、生活習慣病に注目した医療費の抑制効果を検証。
平成30年度医療費 年間抑制額 受診者1人あたり平均 56,808円

その他

- 本事業による医療費抑制効果を活かすためにもサービスの水準を維持しながら、事業費の抑制を図る必要がある。
- 参加者卒業後の健康づくり維持に取り組む必要があることから、令和元年度から所管課にて運動教室を開始した。