

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

令和元年度北本市健康長寿ウォーキング事業

事業概要

活動量計を身につけ、自主的にウォーキングを行ってもらい、ICTを活用して記録を保存し、その記録に応じて、健康ポイントを付与し、一定ポイント獲得により景品が当たる抽選に参加できる形式とした。歩数等の記録は見える化し、毎日の取組による成果を実感してもらえる仕組みとした。また、筋トレ教室や栄養講座、ラジオ体操講習会等を並行して開催し運動の効果を高めた。インセンティブの景品は、市内の商工会発行の買物券とし市内経済の活性化にもつなげた。

今後、参加者の歩数と体力測定データ、国保加入者の医療費データを収集し、分析することで効果を検証する予定。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算…1,800人、705.7万円
- 自主的なウォーキングと筋トレ教室(4月～3月)…各自が活動量計を身につけ自由にウォーキング、筋トレ教室や栄養講座、ラジオ体操講習会に自主的に参加
- 記録の分析(1月～)…歩数や身体データ、国保加入者の医療費データを調査機関で分析し、効果検証
- 見える化…各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 景品の交換(12月～1月)…当選者の抽選と景品の交換
- きめ細かなフォローアップ体制…食生活・運動習慣の改善への取組サポートや結果の振り返り、アドバイスの実施。また、令和2年3月に成果報告会を開催予定(取組の成果についての経過報告及び成績優秀者の表彰等)

事業効果

- 体力測定や歩数データから、医療費の削減の効果、体力向上につながったか検証し、今後の取組に生かす。

その他

- 参加者数の伸び悩みがあり、新規参加者を増やすための工夫が必要。
- 40代、50代の目標歩数未達成の状況を打開するための取組の検討が必要。
- 行政主体ではなく、市民主体での活動に変化させていく仕組みを取り入れたい。
- 参加者の中から、サポーターを育成しており、その数を増やすことに取り組みたい。
- 参加者同士で、親交が深まっており、コミュニティの輪が広がっている。