

健康長寿に係るイチオシ事業

ふじみ野市

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

～歩いて、測って、ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント

(1) 事業概要

平成27年度から平成29年度の3年間『埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業費補助金』の交付を受けて「筋力アップトレーニング事業～貯筋して ころも からだも 元気・健康！～」を実施した。

更に、平成28年度からは、県のコバトンマイレージ事業に先駆けて、市独自のインセンティブ事業として「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業」を実施し、市民がより多く参加することで、市民一人一人が自分にあった健康づくりを育むとともに、病気の発症予防と重症化を未然に防ぐ、健康に配慮した生活習慣を身に着けることが大切と捉え、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業費補助金を『とことんモデル事業』に拡大して実施してきた。

健康で質の高い生活を過ごすためには、運動や食事など生活習慣を見直すこと、健診を受けて病気の早期発見・早期治療に心掛け、生活習慣病の発症予防や重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活が大切である。

そこで、平成30年度以降『健康長埼玉モデル(とことんモデル事業)』の対象期間が終了した後も、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる制度として実施している「歩いて 測って ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント」と題した『元気・健康マイレージ事業』を継続して実施することにより、より多くの市民が健康的な生活習慣を実践する行動変容のきっかけとなるよう、動機づけとなる健康マイレージの仕組みを取り入れた健康づくり事業として、独自に実施してきており、現在の継続参加者人数は、平成28年度参加者1,074人、平成29年度参加者889人、平成30年度参加者1,473人の計3,436人に、令和元年度の新規参加者760人を加え、合計4,196人で継続実施中である。なお、平成30年度からの継続参加率は、98.8%と高い数値を維持している。

本事業は、医療費の削減や健康寿命の延伸を図り、元気なふじみ野市、活気のあるふじみ野市、持続可能なふじみ野市の実現に寄与することを目的として実施している。

H28～R1マイレージ参加者年代・参加方法別内訳

単位(人)

年代	年代別			活動量計			スマートフォン		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
10	2	5	7	2	4	6	0	1	1
20	38	61	99	28	52	80	10	9	19
30	105	161	266	71	112	183	34	49	83
40	209	377	586	151	320	471	58	57	115
50	210	376	586	160	324	484	50	52	102
60	257	530	787	238	513	751	19	17	36
70	525	937	1,462	513	929	1,442	12	8	20
80	172	224	396	172	224	396	0	0	0
90	3	4	7	3	4	7	0	0	0
合計	1,521	2,675	4,196	1,338	2,482	3,820	183	193	376

様式 1

(2) 取組の契機

(ア) 「元気・健康都市宣言」

本市では、市民が地域で健康に暮らすために、活動の計画を更に推進し事業活動等の充実を図り、健康づくりに係る宣言を市民との協働で制定し広く周知することにより、市全体で健康づくりの機運を高める契機とするため、平成 27 年 1 月 5 日に「元気・健康都市宣言」をした。

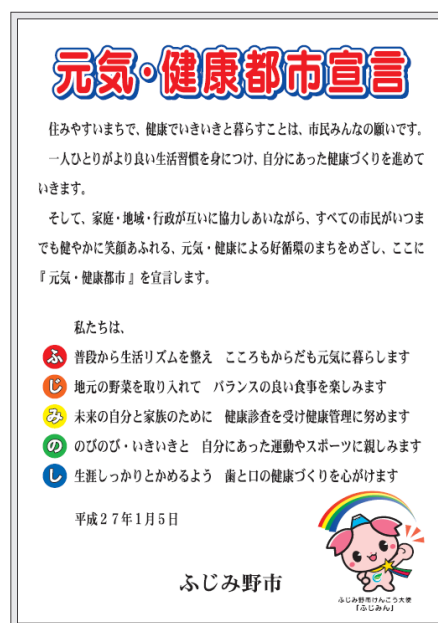
(イ) 事業参加期間が終了を迎えた

平成 28 年度から実施した「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業」は、各年度参加者の事業参加期間を 3 年間と定めており、平成 28 年度から令和 2 年度までを事業の事業期間としていた。それに合わせて参加者の募集は平成 30 年度で終了し、平成 28 年度参加者の事業参加期間は、平成 30 年度末をもって終了する予定でいた。

しかし、平成 28 年度参加者から、ポイントが付与されなくても、「体組成計での測定」や「歩数測定を継続して行いたい」等の意見が多く出たことから、事業運営方針の見直しを行い、令和元年度から令和 5 年度までを第 2 期の事業期間とし、参加方法は今までと異なっても、継続した健康づくりに市民一人一人が取り組める仕組みの健康づくり事業を引き続き実施することとなった。

[元気・健康都市宣言文]

市役所本庁舎、大井総合支所及び保健センターに『プレート』として掲示している。



(3) 取組の内容

事業名	元気・健康マイレージ事業 ～歩いて、測って、ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント
事業開始	平成 28 年度
事業概要	元気・健康都市宣言、健康づくり計画、並びに「まち・ひとしごと創生法(平成 26 年法律第 136 号)の趣旨に基づき、平成 27 年度に策定した「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業運営方針」を平成 31 年 3 月 22 日付け市長決裁により改訂し、実施している。 参加者は通信機能付き「活動量計」または、「スマートフォンアプリ」

様式 1

	<p>どちらかでの参加方法を選択し、歩数等によりインセンティブとなる健康ポイント制度を実施することで、市民自らが、健康づくりを育むとともに、健康に配慮した生活習慣を身につけることを目的としている。</p>
--	--

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	<p>32,687,000円 【賃金・社保含む（臨職）】 5,829,000円 ・臨時的任用職員 （管理栄養士1人、事務2人） 【報償費】 8,033,000円 ・マイレージポイント還元金 【需用費】 238,000円 ・通知送付用窓あき封筒、体組成計 用インクカートリッジ、体組成計 用紙 【役務費】 1,065,000円 ・マイレージ事業説明会案内通知等 【委託料】 17,516,000円 ・機器関連経費一式、ポイント交換 事務費用等一式、セミナー開催費用 一式、医療費分析等一式 【使用料及び賃借料】 6,000円 ・会場使用料</p>	<p>32,238,000円 【賃金・社保含む（臨職）】 5,760,000円 ・臨時的任用職員 （管理栄養士1人、事務2人） 【報償費】 7,092,000円 ・マイレージ事業協力者謝礼 ・マイレージポイント還元金 【需用費】 238,000円 ・通知送付用窓あき封筒、体組成計 用インクカートリッジ、体組成計 用紙 【役務費】 957,000円 ・マイレージ事業説明会案内通知等 【委託料】 18,185,000円 ・機器関連経費一式、ポイント交換 事務費用等一式、セミナー開催費用 一式、医療費分析等一式 【使用料及び賃借料】 6,000円 ・会場使用料</p>
参加人数	<p>4,196人 ・前年度からの継続参加 3,436人 ・継続者割合 98.8%</p>	<p>3,477人 ・前年度からの継続参加 1,983人 ・継続者割合 95.6%</p>
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	<p>基本は、参加者各自が活動量計またはスマートフォン(アプリ)により事業に参加するものである。活動量計のデータ送信用の機器(リーダー/ライター)設置場所は、21箇所。 参加者の体組成計等での測定は、常時保健センター内に機器を設置している。また、土・休日の測定として、保健センター分室にも、予定表に基づいて機器を設置している。</p>	<p>基本は、参加者各自が活動量計またはスマートフォン(アプリ)により事業に参加するものである。活動量計のデータ送信用の機器(リーダー/ライター)設置場所は、21箇所。 参加者の体組成計等での測定は、常時保健センター内に機器を設置している。また、土・休日の測定として、保健センター分室にも、予定表に基づいて機器を設置している。</p>

様式 1

	講演会・セミナー等は、保健センター、フクトピア(多目的ホール)、保健センター分室で実施。	講演会・セミナー等は、保健センター、フクトピア(多目的ホール)、保健センター分室で実施。
事業協力者	(マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク (医療費分析等業務委託) 日本健保株式会社 (セミナー等アドバイザー) 東京都健康長寿医療センター研究所自立促進と精神保健研究チーム 研究部長 金 憲経先生	(マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク (医療費分析等業務委託) 日本健保株式会社

(ア)参加者募集リーフレットの作成 (平成31年4月)

令和元年度の新規参加者募集を行うために、広報へ挟み全戸配布する参加者募集リーフレットを作成した。



(イ)参加者の募集 (令和元年5月～6月)

広報やホームページでの参加者の募集を行った。受付方法としては、広報にリーフレットを挟み全戸配布した申込書式を使用して、保健センターや大井総合支所での窓口での申込み受付を行ったほか、郵送やメールによる応募方法を行った。

新規募集人数1,000人(活動量計800人・スマホアプリ200人)のところ、760人(活動量計701人・スマホアプリ59人)の応募があった。

① 参加対象者

令和元年度からは、「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業運営方針(改訂版)」により、参加対象者を市内在住者の18歳以上(高校生は除く)にして実施した。

② 参加までの手続きを簡略化

平成30年度同様に、令和元年度も引き続き、日時が指定された参加必須の『初回説明会&登録計測会』を行わず、申込受付後、参加決定については「機器等の発送をもって参加決定のお知らせと代えさせていただく」と周知し、参加手続きの簡略化を図ったことで参加しやすい環境づくりができた。

様式 1

③ ポイント交換率の見直し

第1期実施期間（平成28年度～平成30年度参加募集）の参加者には、「1ポイント1円（500ポイント単位での交換とし、交換上限は5,000ポイント）」としていたが、第2期実施期間（令和元年度～令和3年度参加募集）の参加者は、「2ポイント1円（1,000ポイント単位での交換とし、交換上限は5,000ポイント）」と見直し実施した。

(ウ) ICTを活用したデータの見える化（通年）

マイレージ事業参加者については、定期的に歩数データ等の送信を市内公共施設等21箇所に設置したリーダー/ライター（スマホアプリ参加者はアプリ内からの送信）を利用して行うことで、各自が健康管理サイト「からだカルテ」を活用して、グラフ化された自身の歩数・体組成計や血圧計などで測定したデータを活用ができるよう、市民自らが健康づくりに関心をもって取り組めるよう、行政から提供するだけでなく、各自で自分の専用サイトを閲覧してもらうシステムとしている。

また、年2回実施しているバーチャル歩数イベント（事業参加者は登録せずに自動的に歩数イベントに参加となる）では、ゴールを目指してウォーキングに取り組むと、ランキング集計されるため、参加者の意識向上に繋がり大変好評を得ている。

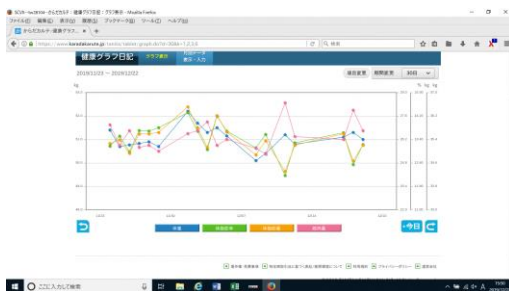
[健康管理サイト：からだカルテ]



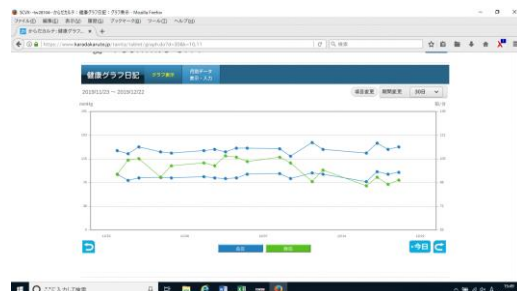
[ログイン後メイン画面]



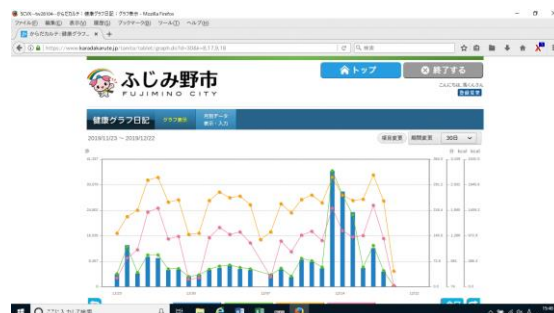
[体組成グラフ]



[血圧グラフ]

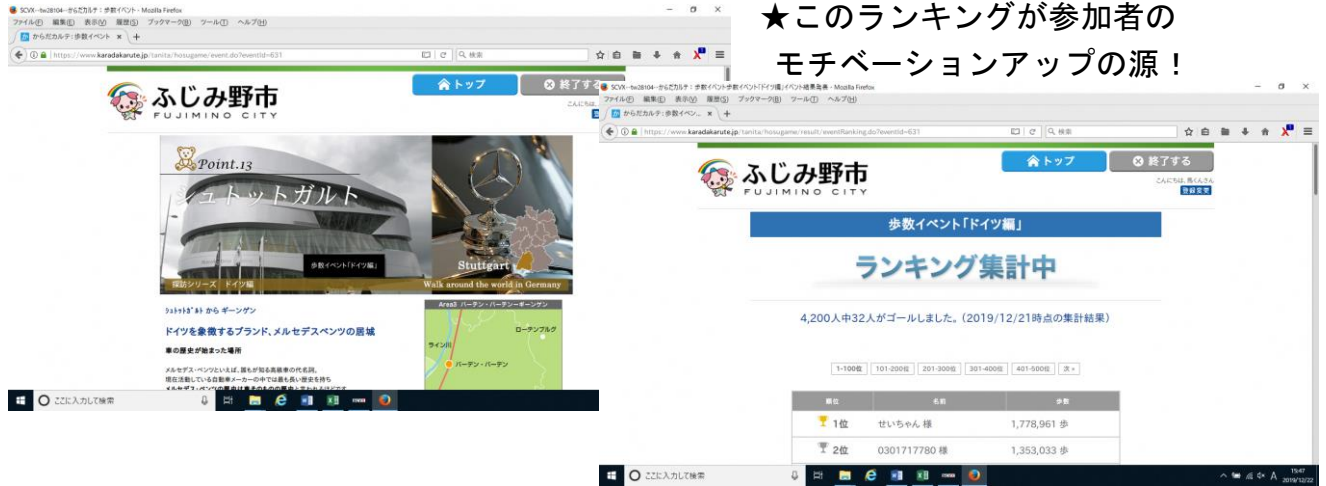


[歩数グラフ]



様式 1

[大人気バーチャル歩数イベントの様子]



★このランキングが参加者のモチベーションアップの源！

(エ)「マイレージ通信」による情報提供（年4回）

ICTを活用したデータの見える化のほか、マイレージ事業参加者に対し、定期的に「マイレージ通信」を発行して、事業の大切なお知らせや、イベント等の情報提供を行っている。

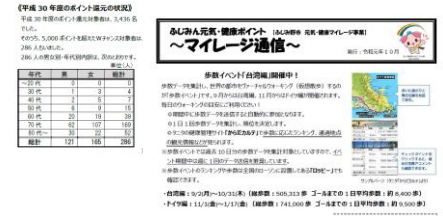
[令和元年度第1号(8月発行)]

- ・令和元年度マイレージ事業参加人数について
- ・バーチャル歩数イベント(台湾編)が始まるよ！
- ・平成30年度のポイント還元及びリーダーライターのデータ送信場所ランキング
- ・令和元年度の土日測定機器設置日程について
- ・市が認定する「元気・健康メニュー」を食べるとポイントが付くよ！



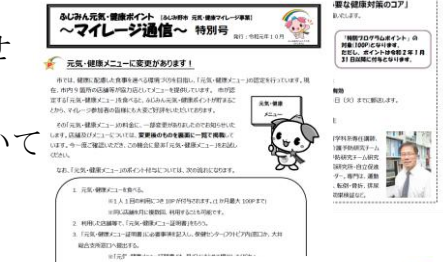
[令和元年度第2号(10月発行)]

- ・バーチャル歩数イベント「台湾編」開催中！
- ・「健康講話」(令和元年12月18日実施)のお知らせ
- ・令和元年度リーダーライター設置場所一覧
- ・問い合わせの多い事項「活動量計の電池交換」について
- ・8月実施の「健康セミナー」より参加者の声



[令和元年度特別号(10月発行)]

- ・市が認定する「元気・健康メニュー」の一部料金変更について



[令和元年度第3号(12月発行)]

- ・バーチャル歩数イベント「台湾編」の結果及び「ドイツ編」の開催について
- ・令和元年度ポイントについて
- ・11月「健康セミナー」の実施状況及び参加者の声
- ・冬場の体組成計測定の注意事項について



(オ)参加者対象の健康セミナー・健康講話の開催（令和元年7月～12月）

① 継続参加者を対象とした「健康セミナー」の開催

マイレージ事業の継続参加者 2,000 名を対象として、体組成計記録表の見方や、食育・歯科口腔に関する「健康セミナー」を実施した。

マイレージ事業継続参加者の事業参加への意識及び生活習慣における健康意識の向上を図るため、保健センター職員の保健師、管理栄養士と歯科衛生士が講師となり、7月から8月にかけて行った。

- ・第1弾「測って健康！」体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～
- ・第2弾「食べてハツラツ！」「食べる」×「口の健康」＝命の源
～噛んで笑って人生100年時代を乗り切ろう～
- ・第3弾「今日から筋活！」最後まで自分の足で歩けるように
～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～

セミナーの定員を各回50人募集したところ、多くの参加申し込みがあり、抽選により参加者を定員より10名拡大して実施した。

② 継続参加者への「健康セミナー」の締め括りとして、『健康講話』を開催

食育や歯科口腔に関する「健康セミナー」の締め括りとして、マイレージ事業継続参加者 2,000 名を対象に、平成29年度まで「筋力アップトレーニング事業」への運動プログラムの提供及びそのプログラムに基づく参加者への運動指導を実施していただいた、東京都健康長寿医療センター研究所の金憲経氏を講師に迎え、「最適の健康づくり策～ウォーキングと筋力アップ運動の組み合わせ～」をテーマに『健康講話』を8月に開催した。

この『健康講話』については、保健センター分室を会場として、午前・午後2回開催として実施した。

③ 新規参加者を対象とした「健康セミナー」の開催

マイレージ事業の新規参加者 760 名を対象として、体組成計記録表の見方を中心に、食育に関する「健康セミナー」を実施した。

新規で参加したマイレージ事業参加者の事業参加への意識及び生活習慣における健康意識の向上を図るため、保健センター職員の保健師、管理栄養士が講師となり、9月に行った。

- ・「測って健康！」体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～

④ 全参加者を対象とした「健康セミナー」の開催

マイレージ事業の全参加者を対象として、改めて体組成計記録表の見方や、食育・歯科口腔に関する「健康セミナー」を実施した。

マイレージ事業全参加者の事業参加への意識及び生活習慣における健康意識の向上を図るため、保健センター職員の保健師、管理栄養士と歯科衛生士が講師となり、11月に行った。

様式 1

- ・第1弾「測って健康！」体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～
 - ・第2弾「食べてハツラツ！」「食べる」×「口の健康」＝命の源
～噛んで笑って人生100年時代を乗り切ろう～
 - ・第3弾「今日から筋活！」最後まで自分の足で歩けるように
～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～
- セミナーの定員を各回50人募集したところ、多くの参加申し込みがあり、抽選により参加者を定員より10名～20名拡大して実施した。

⑤ 市民全体を対象とした『健康講話』を開催

マイレージ事業の参加者だけではなく、市民全体を対象として、東京都健康長寿医療センター研究所の金憲経氏を講師に迎え、「100歳時代に必要な健康対策のコア」をテーマにした『健康講話』を12月に開催した。

マイレージ事業の一環として「健康講話」を開催することで、マイレージ事業へまだ参加していない市民にも広く関心を持ってもらうことを目的として実施した。

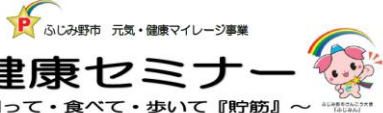
様式 1

[令和元年度は下表のとおり 9 種(全 19 回)の健康セミナー等を実施した]

元気・健康マイレージ事業「健康セミナー」年間実施表

No.	内容	対象者	日程		募集人数(人)		参加者実績(人)	
			保健センター	大井総合支所	保健センター	大井総合支所	保健センター	大井総合支所
1	健康セミナー (体組成測定⇒運動講話) 「測って健康！」 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう ～体組成計の数値の見方を説明します～	平成29・30年度参加者 約2,000人	7/23(火)午後	8/8(木)午後	50	50	57	47
2	健康セミナー (体組成測定⇒食事・歯科講話) 「食べてハツラツ！」 「食べる」×「口の健康」=命の源 ～噛んで笑って人生100年時代を乗り切ろう～		7/24(水)午前	8/9(金)午前	50	50	62	37
3	健康セミナー (体組成測定⇒食事・運動講話) 「今日から筋活！」 最期まで自分の足で歩けるように！ ～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～		7/24(水)午後	8/9(木)午後	50	50	58	46
4	健康講話 「最適な健康づくり策」 ～ウォーキングと筋力アップ運動の組み合わせ～			8/22(木) 午前・午後		(午前)50 (午後)50		(午前)46 (午後)31
5	健康セミナー (体組成測定⇒運動講話) 「測って健康！」 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう ～体組成計の数値の見方を説明します～	令和元年度新規参加者 約760人	9/27(金) 午前・午後	9/13(金) 午前・午後	(午前)50 (午後)50	(午前)50 (午後)50	(午前)52 (午後)46	(午前)53 (午後)49
6	健康セミナー (体組成測定⇒運動講話) 「測って健康！」 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう ～体組成計の数値の見方を説明します～	平成29年度 平成30年度 令和元年度 参加者約3,000人	11/1(金)午後	11/26(火)午後	50	50	50	58
7	健康セミナー (体組成測定⇒食事・歯科講話) 「食べてハツラツ！」 「食べる」×「口の健康」=命の源 ～噛んで笑って人生100年時代を乗り切ろう～		11/18(月)午前	11/27(水)午前	50	50	51	60
8	健康セミナー (体組成測定⇒食事・運動講話) 「今日から筋活！」 最期まで自分の足で歩けるように！ ～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～		11/18(月)午後	11/27(水)午後	50	50	55	59
9	健康講話 「100歳時代に必要な健康対策のコア」	マイレージ事業参加者の ほか、全市民を対象	フクトピア 多目的ホール 12/18(水)午後		150		117	

[「健康セミナー」周知用チラシ]



健康セミナー
～測って・食べて・歩いて『貯筋』～

「歩いて・測って・ポイント貯めよう！」～ふじみん元気・健康マイレージ～に参加している方を対象とした「健康セミナー」です。ぜひご参加ください！

①測って健康！ 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～
《内容》スムーズな動きに必要な筋肉！体組成計で自分の筋力を知るとともに、筋力維持に効果的な運動の取り入れ方について解説します。
《日時》
(1) 7月23日(火) 午後1時30分～3時45分(保健センター)
(2) 8月8日(木) 午後1時30分～3時45分(大井総合支所2階)

②食べてハツラツ！ 「食べる」×「口の健康」=命の源
～噛んで笑って人生100年を生きよう！！～
《内容》元気に過ごすために、欠かせない食。自分の歯で噛めることの大切さと食べ方についてお話しします。
《日時》
(1) 7月24日(水) 午前9時30分～11時45分(保健センター)
(2) 8月9日(金) 午前9時30分～11時45分(大井総合支所2階)

③今日から筋活！ 最期まで自分の足で歩けるように！
～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～
《内容》運動だけでは筋力はつきません。食事と運動の両面から筋筋に効果的なアプローチの方法を伝えます。
《日時》
(1) 7月24日(水) 午後2時00分～4時15分(保健センター)
(2) 8月9日(金) 午後2時00分～4時15分(大井総合支所2階)

【当日の流れ】
①の(1)、②とも午後1時30分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
②の(1)、②とも午前9時30分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
③の(1)、②とも午後2時00分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
【持ち物】筆記用具、活動量計またはICカード(体組成計測定の際に必要となります。)
※体組成計の計測は「裸足」で行うため、脱ぎ履きしやすいお支度でお越しください。

【申込み方法等は裏面をご覧ください】

健康講話

④健康講話【講師】東京都健康長寿医療センター研究所 金 憲経先生
《内容》フレイル予防に繋がる筋力アップ等の重要性についてお話しいただきます。
《日時》
(1) 8月22日(木) 午前10時00分～正午
(2) 8月22日(木) 午後2時00分～4時00分
《会場》大井総合支所2階(保健センター分室)

「待符プログラムポイント」
の対象(100P)となります。
ただし、ポイントは令和2年1月
31日以降に付与となります。

【申込み方法等】

《場所》7月開催：保健センター「健診室」(フクトピア内)
8月開催：大井総合支所2階(保健センター分室)

《定員》各回50人 ※定員を超えた場合には、抽選となります。【参加料無料】
★同じ内容の「健康セミナー」に重複して参加はできません。

《講師》①～③ふじみ野市保健センター 管理栄養士、保健師、歯科衛生士等

《申込方法》※申込みは1人につき1通とします。
(1)郵 送/ハガキまたは封書に必要事項を記入し、保健センターへ郵送する。
【必要事項】①件名「健康セミナー」希望 ②氏名(ふりがな) ③生年月日
④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
⑦参加を希望するセミナーの番号【例】①-(1)、②-(2)など
②窓口来所/保健センターまたは大井総合支所市民総合窓口課で申し込む。
(8:30～17:15土・日曜日、祝日は除く)

《申込期間》6月3日(月)～6月17日(月) 当日消印有効
《決定通知》申込方法に関わらず、申し込みした全ての人に7月12日(金)までに郵送します。
※期日までに届かない場合はご連絡ください。

問い合わせ(郵送先)
〒356-0011 ふじみ野市福岡1-2-5 フクトピア内
ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」
☎ 049-293-9189(平日 8:30～17:15)

ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業

健康セミナー


～測って・食べて・歩いて『貯筋』～

「歩いて・測って・ポイント貯めよう！」～ふじみ元気・健康ポイント～に参加している方を対象とした『健康セミナー』を開催します。ぜひご参加ください！
今回のセミナーは、新規参加者の方だけを対象に、「体組成計」の数値の見方のポイントを説明します。

測って健康！ 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～

《内容》スムーズな動きに必要な筋肉！体組成計で自分の筋力を知るとともに、筋力維持に効果的な運動の取り入れ方について解説します。

《日時》
(1) 9月13日(金) 午前9時30分～11時45分(大井総合支所 2階)
(2) 9月13日(金) 午後2時00分～4時15分(大井総合支所 2階)
(3) 9月27日(金) 午前9時30分～11時45分(保健センター)
(4) 9月27日(金) 午後2時00分～4時15分(保健センター)



【当日の流れ】
(1)、(3)とも午前9時30分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
(2)、(4)とも午後2時00分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
【持ち物】筆記用具、活動量計またはICカード（体組成計測定の際に必要となります。）
※体組成計の計測は「裸足」で行うため、脱ぎ履きしやすいお支度でお越しください。

【申込み方法等は裏面をご覧ください。】

ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業

健康セミナー

～測って・食べて・歩いて『貯筋』～

「歩いて・測って・ポイント貯めよう！」～ふじみ元気・健康ポイント～に参加している方を対象とした『健康セミナー』です。ぜひご参加ください！

第2弾！ 申込みが必要です！

①測って健康！ 体組成計を使って自分の筋力を確認しよう
～体組成計の数値の見方を説明します～
《内容》スムーズな動きに必要な筋肉！体組成計で自分の筋力を知るとともに、筋力維持に効果的な運動の取り入れ方について解説します。
《日時》
(1) 11月1日(金) 午後1時30分～3時45分(保健センター)
(2) 11月26日(火) 午後1時30分～3時45分(大井総合支所 2階)

②食べてハツラツ！ 「食べる」×「口の健康」=命の源
～噛んで笑って人生100年を生きよう！！～
《内容》元気に過ごすために、欠かせない食。自分の歯で噛めることの大切さと食べ方についてお話しします。
《日時》
(1) 11月18日(月) 午前9時30分～11時45分(保健センター)
(2) 11月27日(水) 午前9時30分～11時45分(大井総合支所 2階)

③今日から筋活！ 最期まで自分の足で歩けるように！
～筋力維持に効果的な食事と運動のコツを教えます～
《内容》運動だけでは筋力はつきません。食事と運動の両面から筋筋に効果的なアプローチの方法を伝授します。
《日時》
(1) 11月18日(月) 午後2時00分～4時15分(保健センター)
(2) 11月27日(水) 午後2時00分～4時15分(大井総合支所 2階)

【当日の流れ】
①の(1)、②とも午後1時30分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
②の(1)、②とも午前9時30分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
③の(1)、②とも午後2時00分から入場受付開始。順次、体組成計で測定し講義。
【持ち物】筆記用具、活動量計またはICカード（体組成計測定の際に必要となります。）
※体組成計の計測は「裸足」で行うため、脱ぎ履きしやすいお支度でお越しください。

【申込み方法等は裏面をご覧ください。】

[「健康講話」周知用チラシ]

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

「健康講話」

「100歳時代に必要な健康対策のコア」

《日時》12月18日(水)
午後2時00分から4時00分まで

《場所》市民交流プラザ 2階 多目的ホール

《定員》150人 ※定員を超えた場合には抽選になります。

《対象者》「元気・健康マイレージ事業」参加者及び市内在住の方

《申込方法》※申込みは1人につき1通とします。
(1) 郵 送：ハガキまたは封書に必要事項を記入し、保健センターへ郵送する。
【必要事項】①件名「健康講話」希望 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④郵便番号
⑤住所 ⑥電話番号 ⑦「元気・健康マイレージ事業」参加の有無
⑧窓口来所：保健センターまたは大井総合支所の窓口で申し込む。
(8：30～17：15土・日曜日、祝日は除く)

《申込期間》11月5日(火)～11月20日(水) 当日消印有効

《決定通知》申込方法に関わらず、申し込みした全ての人に12月10日(火)までに郵送します。
※期日までに届かない場合はご連絡ください。

問合わせ(郵送先)
〒356-0011 ふじみ野市福岡1-2-5 フクトピア内
ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」
☎ 049-293-9189(平日 8:30～17:15)

【講師プロフィール】
東京都健康長寿医療センター研究所
金 憲経(キム ホンギョン) 先生

筑波大学大学院体育学科研究科博士課程修了 博士。筑波大学体育学科系専任講師、東京都老人総合研究所疫学部門主任研究員、同研究所自立促進と介護予防研究チーム研究副部長、東京都健康長寿医療センター研究所自立促進と介護予防研究チーム研究副部長及び筋骨格系の老化予防の推進チームリーダー等を経て、現在、同研究所・自立促進と精神保健研究チーム研究部長及びフレイルと筋骨格系の健康チームリーダー。専門は、運動疫学、運動処方。主な研究は、フレイル、サルコペニア、サルコペニア肥満、転倒・骨折、排尿障害、膝痛、歩行障害等々の予防・改善を目的とした運動、栄養介入の効果検証など。



【当日の流れ】

午後2時00分	入場受付開始
午後2時15分～3時45分	健康講話
午後3時45分～	質疑応答
午後4時00分	閉会

【持ち物】参加決定のはがき、筆記用具

様式 1

〔健康セミナーの様子〕

～プラス10分の日常活動で運動と同等の効果が得られることを確認～



～歯科口腔のセミナーでは、定期健診と合わせたセルフケアの重要性を伝える～



～食育では、筋力アップにつながるバランスの取れた食事の摂り方を解説～



〔金先生の健康講話(8月)の様子〕



様式 1

[市民を対象とした金先生の健康講話(12月)の様子]



[金先生の講話資料(抜粋)]

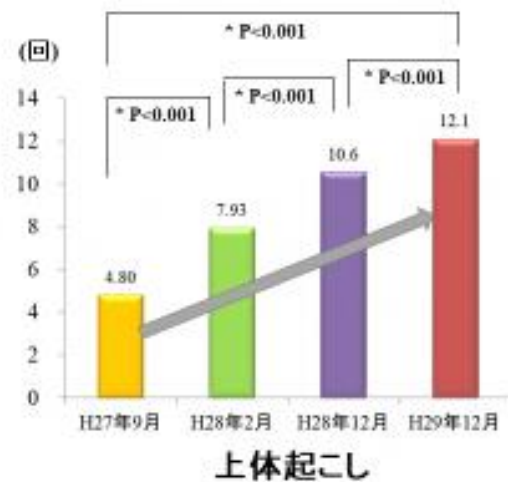
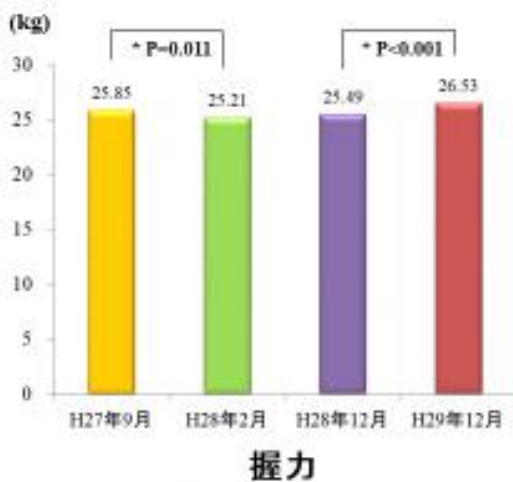
金先生の講話の中で必ず、平成27年度から3年間、県の補助金を受けて実施した「健康長寿埼玉モデル事業」での参加者の成果を上げている。

この資料を基に「ふじみ野市民には潜在能力がこれほどある！」と強調してお話しいただくことで、筋力アップの大切さを感じながらマイレージ事業へ参加する意義を参加者の多くが感じ、モチベーションのアップにも繋がっている。

[握力・上体起こし]

3年間の事業参加の結果として、握力及び上体起こし顕著な伸びが確認できた。この成果は、「ふじみ野市民の潜在能力である」と伝えていただいている。

平成27-28-29年度埼玉県モデル事業
ふじみ野市筋力アップトレーニング事業の3年間の成果



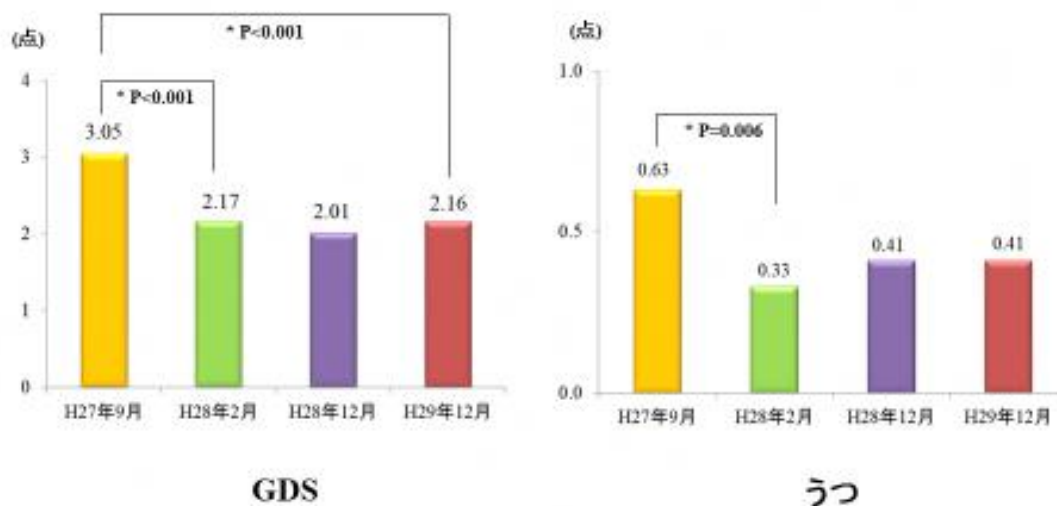
握力と上体起こしの3年間変化

様式 1

[うつ関連得点の変化]

3年間の事業参加をしたことにより、参加者のうつ関連得点の顕著な減少が確認できた。

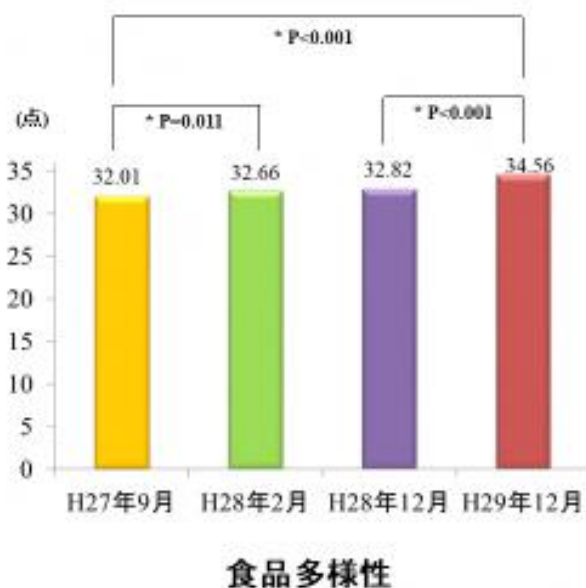
うつ関連得点の変化



[食品の多様性得点の変化]

3年間の事業参加中の食育等のセミナーの成果として、食品多様性得点に伸びが見られた。

食品多様性得点の変化

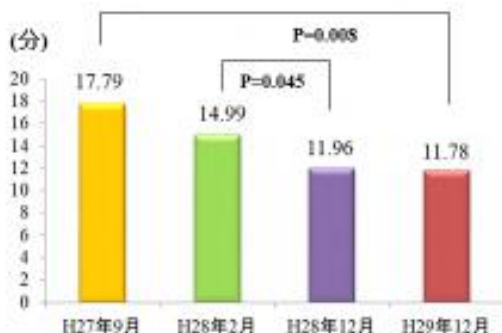
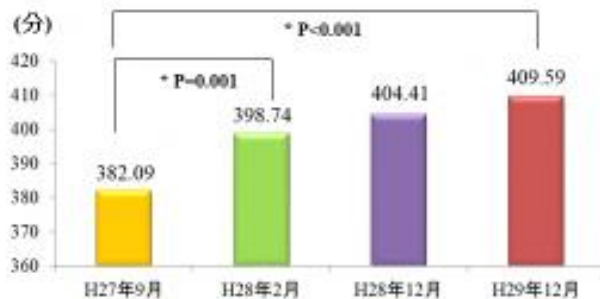


〔睡眠関連変数の変化〕

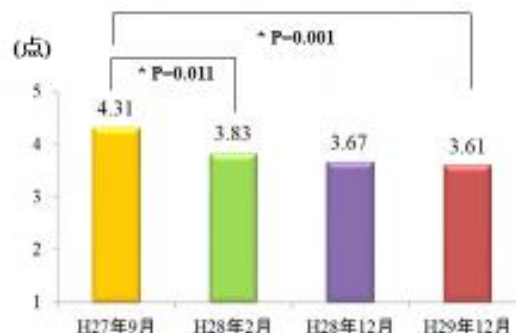
筋力アップの事業参加により、参加者の睡眠の質が向上した得点結果が確認できた。

睡眠関連変数の変化

夜の睡眠時間



眠るまでの時間



睡眠障害得点

「健康セミナー等アドバイザー」

東京都健康長寿医療センター研究所 金憲経先生「健康講話」資料より

◆健康セミナーに参加しての感想(抜粋)

- ・体組成計の見方が詳しく説明されて良かった。
- ・健康でいたいので、色々なものを食べるなど、気を付けるようになった。
- ・食事を見直したい、歯のお話はとても参考になった。
- ・食事や運動が大切だとは良く考えるが、今まで歯が大切だと考えたことはなかった。
- ・一番最後に後悔するのは「歯」だと知ってびっくりした。
- ・一日のたんぱく質の摂取量が分かり、とても良かった。
- ・参加して良かった、今後、筋肉を意識してウォーキングしたい。

◆「元気・健康マイレージ事業」を始めてご自身の変化について(抜粋)

- ・体脂肪や筋肉、筋力について意識が高まった。
- ・良いタイミングでマイレージに参加して生活が変わり、筋肉もつき、日々健康になったと実感できている。
- ・毎日歩くようになった、歩かないと一日忘れた気分になる。
- ・筋力が少しついて、転ぶ寸前で止められるように力がついた。
- ・日常体を動かすことが苦にならず、前向きな生活リズムを過ごしている。
- ・目標達成(歩数)のため、意識して歩くようになった、張り合いができて気持ちが前向きになった気がする。

様式 1

- ・歩数確認ができるので、明日はもう少し歩こうと意識するようになった。
- ・毎日一万歩を目指し、階段もなるべく徒歩で昇降したりと、健康管理に気を使うようになった。
- ・体組成計を測ることで、自分の身体の内容が良く分かるようになった。
- ・毎日外に出るようになり、ウォーキング、ボランティア活動に積極的になった。

やはり、活動量計やスマホアプリでただ参加するだけではなく、「健康セミナー」や『健康講話』といった日々の生活に取り入れられるきっかけとなる話しが聞ける場があることで、事業への参加意識や健康意識の向上が図られた。

(4) 取組の効果

(ア) 生活習慣病予防の効果

マイレージ事業参加者に活動量計及びスマホアプリを活用した歩数の見える化と更にはその歩数ポイント及び特定健診等の健診ポイントや市が指定する健康増進プログラム（保健センター主催の健康セミナー等をはじめ、スポーツ主管課及び体育協会主催や体育館等の指定管理者実施事業等）ポイント等、様々な健康づくりに対するポイントを付与することで、生活習慣の行動変容につながるよう積極的に事業展開を図った。

また、食生活・歯科口腔に関しても「健康セミナー」を開催し、集中的に取り上げたことによって、より「健康と食」及び「歯の大切さ」を意識した生活習慣を身につけることができるよう、100歳時代に向けての意識づけを積極的に行った。

(イ) 特定健康診査の変化

本事業における生活習慣病予防効果について、国民健康保険加入者を対象に特定健康診査結果をもとに検証した。

①分析方法

ここでは、事業実施前後の比較ができるよう、平成28年度の事業参加者を対象に分析を行った。平成27年度特定健康診査と平成30年度特定健康診査の双方を受診した者を対象として、前後の単純比較をすべて担当職員が行った。

②結果

平成28年度から事業に参加している1,074人のうち、平成27年度にふじみ野市の国民健康保険が実施した特定健康診査を受診した者は273人（男性87人、女性186人）だった。ここでは、273人のうち平成30年度にふじみ野市国民健康保険が実施した特定健康診査を受診した167人（男性49人、女性118人）を分析対象とした。

参加者の平均年齢、標準偏差、最小値、最大値、中央値は次の表のとおりである。

分析対象の年齢

平成30年度末年齢

性別	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	中央値
男	49	70.59	3.691	54	75	71
女	118	69.64	5.151	45	75	71
合計	167	69.92	4.789	45	75	71

様式 1

健診結果において、男性は空腹時血糖が増加し、脂質代謝（中性脂肪、HDL、LDL）及び肝機能（AST、ALT、 γ -GT）が低下した。女性は空腹時血糖が増加し、HDL、AST、 γ -GT、eGFR が低下し、その他の項目は増加している。男女ともに血清クレアチニンが増加し、男性は、eGFR が横ばいとなっている。

検査項目の男女別変化については、次の表のとおりである。

特定健康診査(平成27年度と平成30年度の比較)

	性別	項目	平成27年度結果			平成30年度結果		
			人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
血糖	男性	空腹時血糖(mg/dL)	47	96.74	17.48	43	102.72	23.00
		HbA1c(%)	49	5.65	0.49	49	5.72	0.49
	女性	空腹時血糖(mg/dL)	108	94.81	13.42	101	98.24	14.10
		HbA1c(%)	118	5.78	0.51	118	5.88	0.53
脂質代謝	男性	中性脂肪(mg/dL)	49	108.49	86.18	49	106.37	49.88
		HDL-Cho(mg/dL)	49	61.67	14.99	49	63.18	13.85
		LDL-Cho(mg/dL)	49	124.43	26.58	49	127.49	27.02
	女性	中性脂肪(mg/dL)	118	95.47	47.40	118	105.14	105.96
		HDL-Cho(mg/dL)	118	69.28	16.52	118	69.69	15.71
		LDL-Cho(mg/dL)	118	133.33	25.64	118	133.35	27.98
肝機能	男性	AST(mg/dL)	49	25.20	7.84	49	23.16	5.69
		ALT(mg/dL)	49	22.98	18.50	49	20.14	9.60
		γ -GT(mg/dL)	49	47.24	54.62	49	41.18	33.67
	女性	AST(mg/dL)	118	23.73	8.57	118	23.63	7.26
		ALT(mg/dL)	118	18.64	7.56	118	19.09	10.04
		γ -GT(mg/dL)	118	25.91	21.49	118	26.29	17.53
腎機能	男性	血清クレアチニン(mg/dL)	49	0.83	0.21	49	0.85	0.023
		eGFR(mL/min/1.73m ²)	49	75.37	16.66	49	72.67	16.86
	女性	血清クレアチニン(mg/dL)	118	0.64	0.13	118	0.66	0.14
		eGFR(mL/min/1.73m ²)	118	73.49	15.56	118	69.91	13.45

③体組成計の変化

特定健康診査分析対象の 167 人の体組成（体重・BMI・腹囲）の変化を表に示す。男性は、すべての項目の低下が見られるが、女性は、増加していることが分かる。

体組成の変化(平成27年度と平成30年度の比較)

項目	性別	人数	平成27年度結果		平成30年度結果		変化
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
体重(kg)	男性	49	62.73	8.76	61.30	7.76	↓
	女性	118	52.76	8.46	52.59	9.12	→
BMI(kg/m ²)	男性	49	22.75	2.90	22.28	2.60	↓
	女性	118	22.24	2.98	22.26	3.35	↑
腹囲(cm)	男性	49	83.25	8.25	82.52	7.18	↓
	女性	118	81.09	8.84	81.59	9.47	↑

様式 1

④血圧の変化

特定健康診査分析対象の 167 人の血圧の変化を表に示す。
血圧の変化(平成27年度と平成30年度の比較)

項目	性別	人数	平成27年度結果		平成30年度結果	
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
収縮期血圧(mmHg)	男性	49	127.73	16.92	132.16	16.30
	女性	118	125.78	16.44	128.65	15.42
拡張期血圧(mmHg)	男性	49	75.82	10.72	75.69	11.36
	女性	118	74.21	10.62	74.08	11.14

(ウ) ふじみ野市国民健康保険被保険者透析患者数の動向

平成27年度から、埼玉県・国保連合会との共同事業として、「生活習慣病重症化予防対策事業」に参加するとともに、「元気・健康マイレージ事業」により、生活習慣病予防に係る取り組みを行ってきた結果、平成22年から平成30年までの8年間で新規透析導入患者を4割減少することができた。

ふじみ野市国民健康保険被保険者 透析者数の動向

単位:人

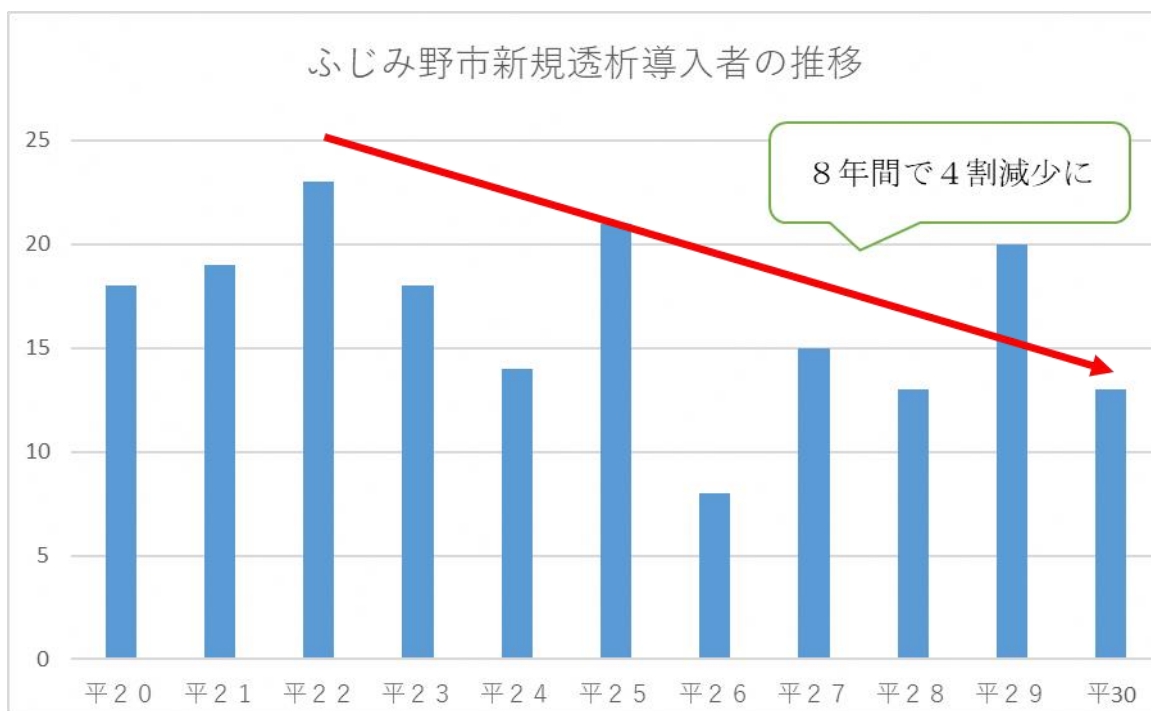
年度	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	平27	平28	平29	平30
新規 男	8	11	18	13	9	14	7	12	8	12	8
新規 女	10	8	5	5	5	7	1	3	5	8	5
新規 合計	18	19	23	18	14	21	8	15	13	20	13
のべ導入	18	37	60	78	92	113	178	193	206	226	239
離脱者数		11	12	14	13	16(※+1)	13(※+1)	18	19	19	16
透析者数	75	83	94	98	99	105	101	98	92	96	93
被保険者数	30,575	30,453	30,322	30,241	30,001	29,509	28,818	27,252	26,258	24,391	23,362
被保険者割合	0.245%	0.273%	0.310%	0.324%	0.330%	0.356%	0.350%	0.360%	0.350%	0.394%	0.398%

※社保から再度国保 透析再

透析導入理由

単位:人

年度	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	平27	平28	平29	平30
糖尿病性腎症	7	10	9	5	5	6	1	4	5	6	5
腎臓病	1	2	3	3	2	1	0	0	2	1	1
高血圧			2	2	1	0	1	3	1	2	0
不明(糖無)	6	4	5	6	2	4	1	3	5	7	4
不明	4	2	4	1	4	10	5	5	0	4	3



(エ) 医療費分析

医療費の分析は、国民健康保険団体連合会からの提供データ「21__RECODE INFO_MED. CSV」「24__RECODE INFO_PHA. CSV」「22__RECODE INFO_DPC. CSV」を基に、日本健保株式会社に委託して行った。

令和元年度も引き続き、マイレージ事業参加者のうち、国民健康保険加入者（約1,100人）を対象とした医療費分析の実施を予定している。

平成30年度の医療費分析対象者は、国民健康保険加入者で平成31年1月1日時点の年齢が74歳以下の加入者で、「元気・健康マイレージ事業」に平成28年度参加者(276人)、平成29年度参加者(308人)、平成30年度参加者(470人)の合計1,054人を参加群とし、事業に参加していない国民健康保険加入者3,162人を対象群として医療費分析を実施した。

平成30年度の医療費分析結果では、一人当たりの月別外来医療費として、平成28年度の参加群は事業参加1年目においては減少したものの、2年目から3年目にかけては増加傾向を示した。平成29年度の参加群では、1年目、2年目ともに増加傾向を示している。平成30年度の参加群は、事業参加後の推移として平成30年7月以降は徐々に減少はしたものの、比較的に高い値で推移している。

この分析結果からも、事業の継続参加者においては、増加傾向を示しているもののいずれの年度も低めの値で推移していることから、継続的に事業参加をすることにより、医療費抑制の効果が期待できる。

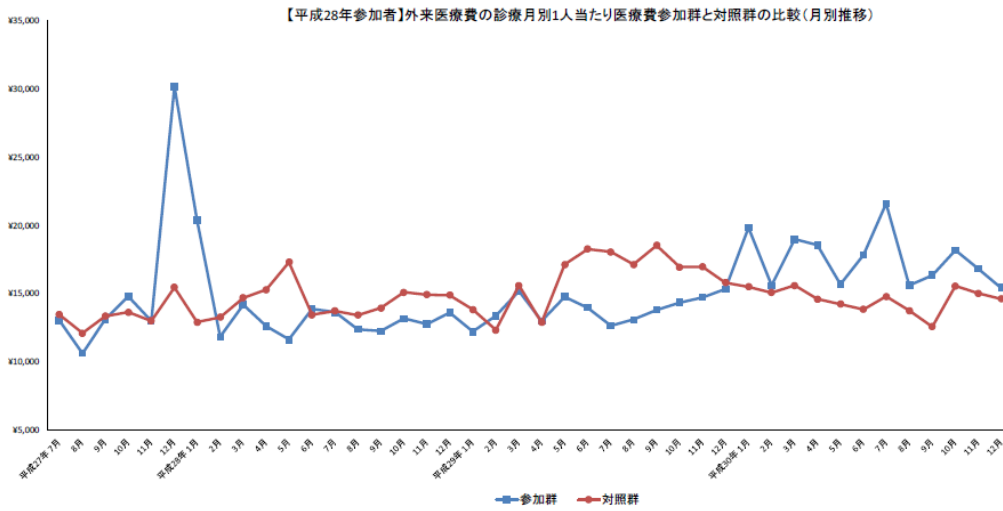
令和元年度の医療費分析としては、これから実施していくが、「生活習慣病に係る疾患(19疾病分類)」を抽出し、生活習慣病予防の成果を分析していく予定である。

ここ2～3年の医療費分析においては、「悪性新生物等」での医療費の増加が顕著に認められているため、今後「生活習慣病」に特化した分析を行うことで、事業を継続していく上での課題やセミナー等の企画にも役立っていくものと考えられる。

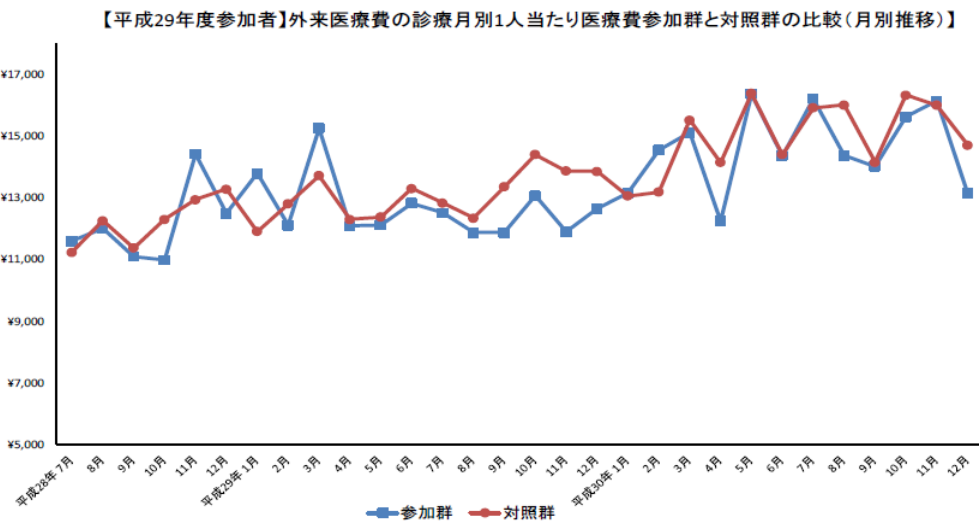
様式 1

[月別 1人あたり外来医療費の推移]
(平成 28 年度参加者)

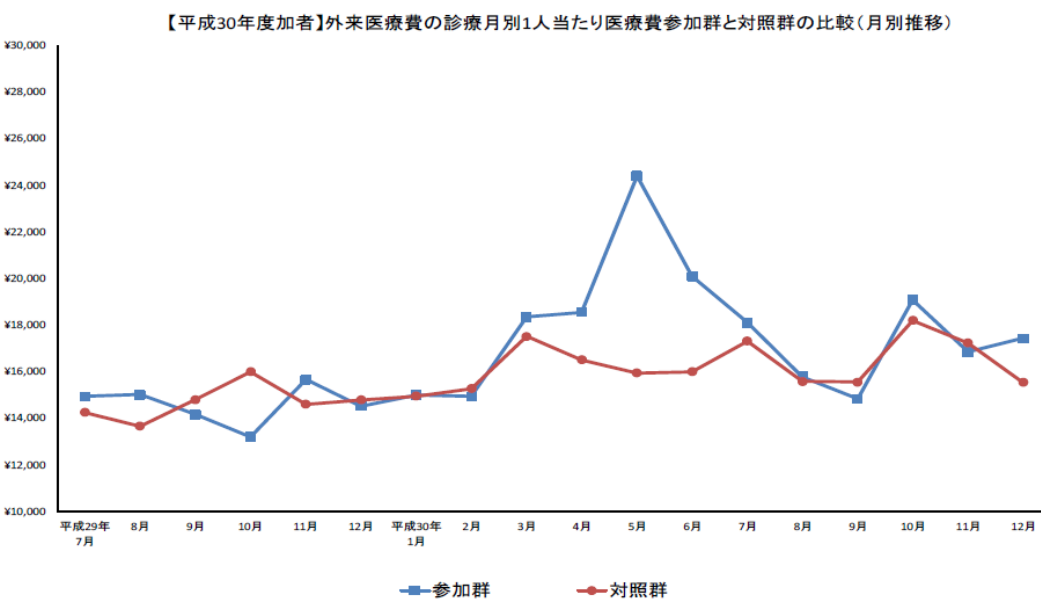
単位(円)



(平成 29 年度参加者)



(平成 30 年度参加者)



(平成 30 年度医療費分析の結果より)

様式 1

※国民健康保険医療費の推移

本市の国民健康保険に係る一人当たりの医療費の推移は、下表のとおりである。本事業開始後の医療費の伸び率が低い状況となっており、国の金額と比較しても下回った状況を維持していることから、本事業が国保全体の医療費の抑制をもたらす、大きな要因の一つであると言える。

国民健康保険一人当たり医療費の推移

年度	一人当たり医療費(円)	(参考)国の金額(円)
平成27	23,147	24,295
平成28	22,692	24,245
平成29	23,824	25,032
平成30	23,853	25,319

国保データベースシステム(K D B)より抽出

様式 1

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) ICTの活用による参加者の若年化

健康づくりに対してあまり積極的ではない働き盛りの年代(30代~40代のいわゆる健康無関心層)の参加者を獲得するため、参加しやすいツールのひとつとして、スマートフォンアプリによる参加の仕組みを構築した。

また、平成30年度から引き続き、日時が指定された参加必須の『初回説明会&登録計測会』を行わず、申込受付後、参加決定については「機器等の発送をもって参加決定のお知らせと代えさせていただく」と周知し、参加手続きの簡略化を図ったことから、10歳代からの若年者の参加もあり、40歳以下は全体の約22%を占める結果となった。

その中でも、スマートフォンアプリ参加者の平均年齢は47.4歳で、活動量計参加者の平均年齢64.3歳より16.9歳も若くなっている。

(イ) 様々な事業にポイントを付与

健康づくりに係る様々な事業に参加することや、日々の身体観察、各種健診を受診することでポイントが付与される仕組みにより、自然に健康づくりに関心を持てるようにポイント付与についても工夫をしている。

[主なポイントの種類]

ポイントの種類		取組内容
ウェルカムポイント <small>参加者にもれなく</small>		事業開始時に1,000P付与
毎日ウォーキングポイント <small>毎日のウォーキング</small> 	ベーシックポイント 基準歩数クリアポイント	歩いた歩数が各年齢・男女別に設定された目標をクリアした場合歩数に応じてポイント獲得(最大3~4P/1日) 「健康日本21(第二次)」(厚生労働省)で年代・性別に設定された1日の目標歩数より1,000歩以上超えた場合(最大10~14P/1日)
健康増進プログラム参加ポイント <small>健康増進プログラムへの参加</small> 	マイセルフポイント ファミリーポイント	月いち運動教室など、市が指定する健康増進プログラムに参加した場合(最大150P/1ヶ月) 市が指定する健康増進プログラムに、18歳未満のお子さんやお孫さんを同伴して参加した場合(最大75P/1カ月)
からだしっかり観察ポイント <small>体組成計での測定</small> <small>健康診査などの受診</small> 	日々のからだ測定ポイント 健康診査受診ポイント	体組成計等が設置された保健センターなど所定の場所で、自主的に自分の身体状況を測定したとき(最大50P/1カ月) 市が指定する基本的な健康診査などを受診されたとき(最大500P/1年)
特別プログラム参加ポイント <small>上野台体育館トレーニング室の利用</small> <small>イベント、講座への参加</small> 	トレーニング室利用ポイント <small>※上野台体育館</small> <small>トレーニング室登録者のみ</small> 特別プログラムポイント	登録者が、上野台体育館トレーニング室を利用したとき(最大50P/1ヶ月(1回10P)) 市が指定するイベントや講座に参加されたとき(イベントの詳細は市報等でお知らせします。)(プログラムに応じたポイントを付与)

[特別な事業に参加した場合に付与されるメニュー]

【7】特別プログラム参加ポイント



「トレーニング室利用ポイント」《10ポイント/回》

- ・上野台体育館トレーニング室登録者が上野台体育館トレーニング室を利用するとポイントを獲得できます。
※トレーニング室受付に設置してあるリーダーライターに活動量計（ICカード）をかざすことでポイントが付与されます。
- ・令和元年度ポイント対象期間は、**事業開始 ～ 令和2年1月31日（金）**です。
- ・1回の利用で10ポイント付与され、1カ月で最大50ポイントまで付与されます。
※1カ月に6回以上利用した場合も獲得できるポイントは月最大50ポイントとなります。
- ・上野台体育館トレーニング室を利用するためには、上野台体育館トレーニング室の利用登録が必要です。
※登録、利用方法については上野台体育館トレーニング室に直接お問い合わせください。
【上野台体育館トレーニング室】TEL:262-9048（開放日：月・火・第2,4水・金・日）

「特別プログラムポイント」《プログラムに応じたポイント/回》

- ・市が指定したイベントや講演会に参加されたとき、プログラムに応じたポイントを付与します。（今年度の特別プログラムポイントは令和2年2月15日までに付与します）
- ・令和元年度ポイント対象は**令和2年1月31日までに**実施の事業となります。令和2年2月以降に参加したプログラムは、令和2年度分ポイントとして、3月以降に付与されます。
- ・事業について詳しくは毎月発行の市報にてご案内します。



「ふじみん元気・健康ポイント」のポイント対象となる事業は、このマークを付けて市報等でご案内します。

事業の内容、参加費等の詳細については、各事業を実施する担当課や施設へお問い合わせください。

(ウ) 元気・健康メニューとの連携

市では、健康に配慮した食事を選べる環境づくりを目指し、『元気・健康メニュー』の認定を行っている。

令和元年4月末日現在、市内9箇所の店舗等が協力店としてメニューを提供しており、平成30年度からは、市が認定する『元気・健康メニュー』を喫食した参加者には、マイレージのポイントを付与することとした。

結果として、平成30年度は平成30年7月1日から平成31年1月31日までの期間、参加者のうち105人が延べ266食の『元気・健康メニュー』を喫食し、食生活習慣の意識付けができたとともに、『元気・健康メニュー』を通して、各店舗の

様式 1

(6) 課題、今後の取組

(ア) 医療費抑制効果の長期検証の必要性

医療費を抑制することについては、短期間では、その効果はすぐに表れず、この事業が最大の効果を発揮するためにも、中長期的な取組により、あらゆる手法を駆使して、魅力ある健康づくりを進めていくとともに、医療費抑制の効果を検証していく必要がある。

平成29年度までの「とことんモデル」事業に参加していたことで、医療費分析の方法もあらゆる角度から検証することができたが、今後は国保データベースシステム(KDB)も大いに活用し、当該事業の効果と医療費の関係についての分析も行いながら進めていきたい。

(イ) 魅力ある健康づくり事業の実施に向けて

マイレージ事業によって、活動量計またはスマートフォンアプリを活用した歩数の管理及び体組成計・血圧計による定期的な自主計測などを通して、各自の健康管理を習慣化できる仕組みを継続していく必要がある。

そのためにも、平成30年度には令和元年度に向けて「元気・健康マイレージ事業運営方針」を改訂し、更に、より多くの参加者を募り、事業を継続的に実施していくこととした。

今後も、事業参加者を対象とした講演会などを企画・実施していくとともに、本市の健康課題を的確に捉え、市民の健康寿命の延伸を図るために、これからも魅力ある健康づくり事業を進めていきたい。

(ウ) 参加を希望する市民の期待に応える

クチコミによる効果なのか、事業への参加希望者の問合せが、募集終了後も後を絶たない。

また、平成30年度末をもって、平成28年度からの参加者の事業参加期間(3年間)が終了するが、事業を継続してもらいたいといった要望が多く寄せられたこともあり、ポイントの付与期間は終了したが、体組成計での測定や、「からだカルテ」の利用ができるよう、「元気・健康マイレージ事業運営方針」を改訂した。

本市としては、市民の健康づくりへの取組による健康寿命の延伸を目指していることや、これまでインフラ整備をした「体組成計」等の機器を有効活用するため、今後も現在の市独自の事業方式を継続させ、市民一人一人が、元気で健康に暮らし続けることができるよう、これからも市民の健康づくりを応援する事業を展開していく。

(エ) 課題

本市の元気・健康マイレージ事業の最大の特徴は、参加者のモチベーションを維持・向上のため、インセンティブとしてポイントを付与し、そのポイントを定められた交換率により、参加者全員へ還元(商品券または寄附)しているところである。

現在(令和元年11月末日現在)3,072人が参加しており、来年度も参加者を募集していくことを予定している。医療費を削減していくことで、社会保障費を抑制していく目標を維持しながら、この事業に係る財政負担が大きいことも踏まえ、更

様式 1

なる当該事業の工夫と効率性が求められる。

(7) 健康寿命

本市の健康寿命については、下表のとおりである。

ふじみ野市 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
平成29	17.22歳	50位	20.40歳	28位
平成28	17.10歳	50位	20.28歳	31位

埼玉県健康指標総合ソフトより