

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康づくりポイント事業

事業概要

30歳以上の市民及び在勤者を対象に、3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、付与されたポイントを市に報告する。そのポイントで賞品を獲得できる。参加者の意欲の継続をはかり、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。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
520人、148万円
- 自主的な取り組みと記録(9月～11月)
3か月間、体重測定、生活習慣改善に向けた目標、ウォーキングを各自で取り組み、記録する。
終了後、専用はがきに取り組みによって付与されたポイントと事後アンケートの回答を記入し提出する。
- きっかけづくりとしての賞品活用(1月)
企業や団体から賞品の提供を受け、抽選で賞品を渡す。
- 記録の分析(2月)
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28年5月)
平成27年度参加者に継続して事業に参加するよう勧奨通知をする。

事業効果

- 事前・事後に行ったアンケートから、事業参加によって歩く習慣が確立し、運動量が増える効果があると見込まれる。
- その他の効果については今後分析予定である。

その他

- 参加者が継続できるような工夫が必要。
- 平成28年度はアンケートのみならず、身体・体力測定、血液検査を実施し、事業の効果を検証していく。また、医療費についても検証していく。