

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『健康長寿埼玉モデル(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1,055人、平成29年度参加者870人、平成30年度参加者1,438人、令和元年度参加者744人の計4,107人に、令和2年度の新規参加者424人を加え、合計4,531人で継続実施中である。なお、令和元年度からの継続参加率は、97.9%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～R2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	7	9	2	5	7	0	2	2
20	37	64	101	26	54	80	11	10	21
30	110	167	277	75	118	193	35	49	84
40	213	397	610	150	330	480	63	67	130
50	235	411	646	175	352	527	60	59	119
60	277	585	862	255	568	823	22	17	39
70	569	997	1,566	555	988	1,543	14	9	23
80	190	260	450	190	259	449	0	1	1
90	5	5	10	5	5	10	0	0	0
合計	1,638	2,893	4,531	1,433	2,679	4,112	205	214	419

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。

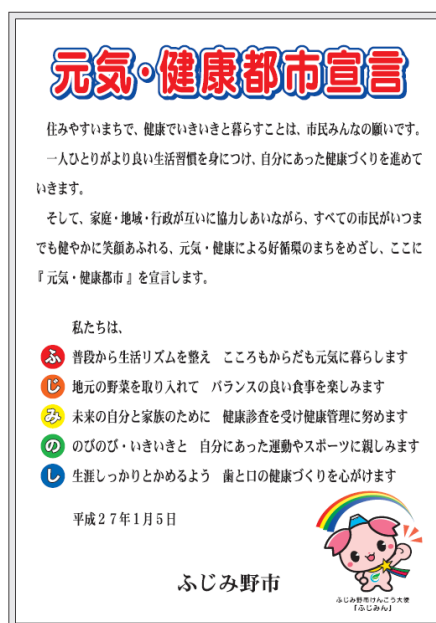
(イ) 事業参加期間が終了を迎えた

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2年度	【参考】令和元年度
予 算	<p>32,914,000円 【報酬・共済費含む(会計年度任用職員)】 7,133,000円 ・会計年度任用職員 (管理栄養士1人、事務2人) 【報償費】 6,104,000円 ・マイレージポイント還元金 【需用費】 259,000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】 1,254,000円 ・マイレージ事業説明会案内通知等 【委託料】 18,158,000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>32,687,000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>
参加人数	<p>4,531人 ・前年度からの継続参加4,107人 ・継続者割合97.9%</p>	<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>
期 間	令和2年4月～令和3年3月	平成31年4月～令和2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た。</p>

	<p>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。</p> <p>※新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、事業実施による感染拡大防止の観点から、土・休日の測定機器設置を4月～5月分中止した。</p> <p>※講演会・セミナー等についても、実施を予定しているが、現段階では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため実施を見送っている。</p>	<p>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。</p>
<p>事業協力者</p>	<p>(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)</p> <p>※講演会・セミナーの実施を見送っているため、昨年度セミナー等アドバイザーとして、事業協力をいただいていた東京都健康長寿医療センター研究所の協力も見合わせている。</p>	<p>(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)</p> <p>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</p>

(ア)参加者募集リーフレットの作成 (令和2年4月)

令和2年度の新規参加者募集を行うために、市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。

The image displays three key documents for the Fuji Min Genki Health Points program:

- Left:** A colorful flyer titled "ふじみん 元気・健康ポイント" (Fuji Min Genki Health Points) with a character illustration. It includes the dates "令和2年5月11日(月)～6月12日(日)" and a total of 1,000 participants (900 on-site, 100 via smartphone).
- Middle:** A "参加同意書兼申込書" (Participation Consent and Application Form) with a sample filled out. It includes fields for name, address, phone number, and a QR code for registration.
- Right:** A "新規参加申し込みのご案内" (New Participant Registration Guide) with a flowchart showing the steps from registration to receiving the health points.

様式 1

(イ)参加者の募集（令和2年5月～6月）

市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、424人（活動量計372人・スマホアプリ52人）の応募があった。

① 参加対象者

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

令和2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、申込受け後、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。

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。

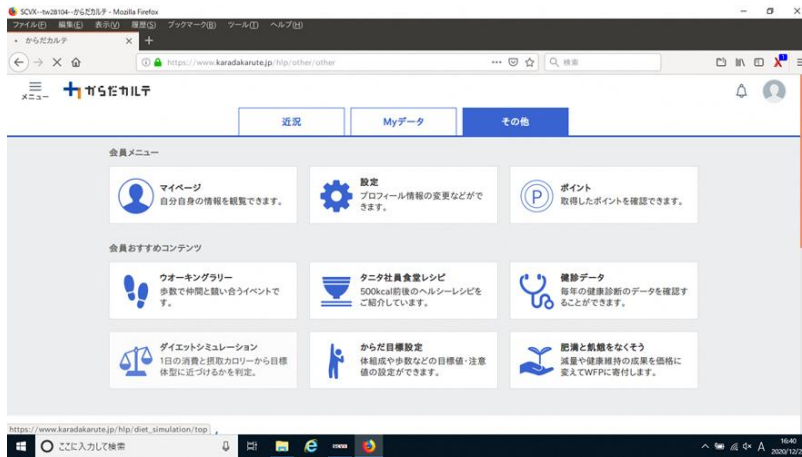
また、バーチャルウォーキングラリー（事業参加者は登録せずに自動的に歩数イベントに参加となる）では、ゴールを目指してウォーキングに取り組むと、ランキング集計されるため、参加者の意識向上に繋がり大変好評を得ている。

特に今年度は、コロナ禍のため、感染拡大防止の観点から予定していた健康セミナー等の事業を見送っているため、参加者のモチベーションの維持及び健康づくりに対する取組を強化する目的で、㈱タニタからオリジナルグッズの提供を受け、バーチャルウォーキングラリー参加者で、実施期間中[9月1日～11月30日(91日間)]に完歩（ゴール）した方の中から抽選でプレゼントをする企画を行った。

今回のバーチャルウォーキングラリーが「四国編・高知シリーズ」と国内でイメージしやすかったことと、プレゼントがある旨の周知を開始当初から行っていたためか、コロナ禍で活動が少なくなると思われたが、例年の完歩（ゴール）者の約倍の518名がゴールし、その中から、厳正なる抽選により210名の方にオリジナルグッズの発送を行い、届いた参加者からは喜びやお礼のメールをいただいている。

様式 1

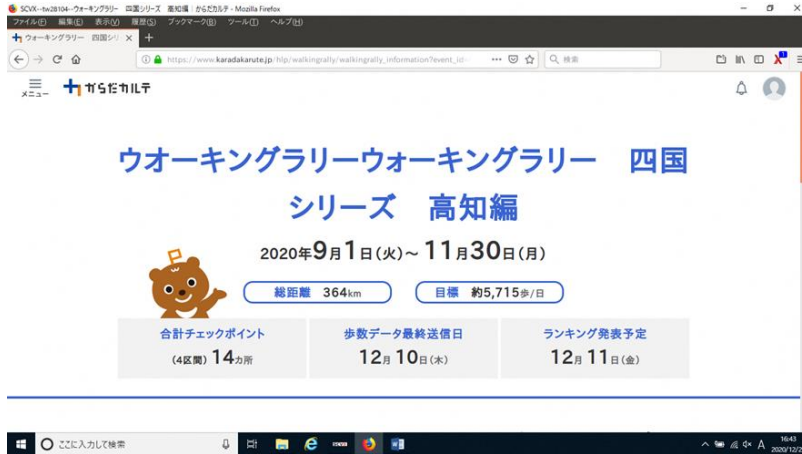
[健康管理サイト：からだカルテ]



[グラフで比較]自分が表示したい期間を設定し、4つの項目まで表示し比較できる。



[大人気バーチャルウォーキングラリーの様子]



様式 1

★このランキングが参加者のモチベーションアップの源！



コロナ禍のなかでの取組でしたが、皆さん積極的に参加してくれました。

期間中の完歩(ゴール)者 518 名の中から、抽選を行い 210 名にタニタオリジナルグッズ「でか見えタイマー」をプレゼント！



[からだカルテ内で利用できる「タニタ食堂レシピ」]



様式 1

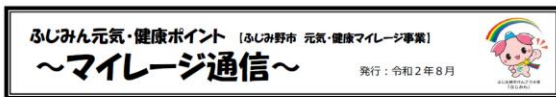
(エ)「マイレージ通信」による情報提供（年4回）

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。

また、今年度は健康セミナー等の実施を見送っている中でも、参加者一人ひとりに健康づくりに関心を持ってもらえるよう、「マイレージ通信」に必ず読み物として『健康づくりプチ情報』を掲載した。

【令和2年度第1号（8月発行）】

- ・ 令和2年度新規参加者を含めた参加人数について
- ・ バーチャル歩数イベント「四国シリーズ・高知編」が始まります！
- ・ 令和元年度のポイント還元状況について
- ・ 令和2年度の土・日測定機器設置日程について
- ・ 体を動かしましょう！（コロナ禍での運動について）



「ふじみん元気・健康ポイント」が始まって5年目を迎え、令和2年度新規参加者424名を加え、参加者は合計で4,493名となりました。今回は、「参加者内訳」「歩数イベント」等について紹介します。

《参加年度別参加者内訳》（令和2年7月10日現在）

- 平成28年度参加者 1,043名 ※ポイント付与対象外
- 平成29年度参加者 860名 ※ポイント付与対象外
- 平成30年度参加者 1,427名
- 令和元年度参加者 739名
- 令和2年度参加者 424名
- ★総計 4,493名★

年代	【年代別参加者内訳】		人数
	男性	女性	
～20代	37	66	103
30代	101	165	266
40代	211	377	588
50代	234	417	651
60代	269	573	842
70代	566	998	1,564
80代～	199	280	479
合計	1,617	2,876	4,493

歩数イベント「四国シリーズ・高知編」が始まります！

健康管理サイト「からだカルテ」では、期間中の歩数データを集計し、さまざまな都市をヴァーチャルウォーキング（仮想散歩）する「歩数イベント」（ウォーキングラリー）に参加することができます。「歩数イベント」期間中に送信された歩数データに基づいて、ランキングや通過地点の観光情報が表示されます。毎日のウォーキングの目安にぜひご利用ください！

- ・（イベントコース） 「四国シリーズ・高知編」
- ・（期間） 9/1(水)～11/30(月) 91日間
- ・（総歩数） 520,000歩
- ・（ゴールまでの1日平均歩数） 5,714歩
- ・（参加方法） イベント期間中に歩数データを送信することで自動参加
- ・歩数イベントでは過去10日分の歩数データを対象としているため、週に1回のデータ送受信を推奨しています。
- ・タタの健康管理サイト「からだカルテ」で歩数に応じたランキング、通過地点の観光情報などが見られます
- ・全国のローソンに設置してある「Loopi（ロッピー）」でもイベントの歩数とランキングが確認できます



《令和元年度のポイント還元状況》

令和元年度のポイント還元者は3,060名でした。そのうち5,000ポイントを超えたWチャンス対象者は、268名でした。男女別・年代別内訳は次の通りです。

年代	男	女	総計
～20代	0	1	1
30代	0	2	2
40代	3	5	8
50代	2	6	8
60代	19	22	41
70代	64	94	158
80代～	21	29	50
総計	109	159	268



サンプルページ（高知編）からだカルテより

《令和2年度 土・日測定機器の設置日程》

平日8:30～17:15の間、保健センター（フクトピア内）に測定機器（血圧計・体組成計）を常設している中で、ご自身の体重や筋力等の計測が自由にできます。次の日程では、土日でも測定ができますので、ぜひご利用ください。※午後までの日程の場合、12:00～13:00は除く ※計測のみの対応となります。（すべてセルフの測定となり、計測補助員はいません。） ※2月はポイント集計期間のため、ポイントは加算されません。

※参加必須ではありません。令和2年度「土・日計測機器の設置日程」を6月から再開しました。再開にあたり、感染拡大防止の観点から、国が示す「新しい生活様式」を踏まえ、計測機器利用の際は、下記の事項の遵守にご協力をお願いします。

日程	会場	時間
8月22日（土）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30
8月30日（日）	保健センター	9:30～11:30
9月6日（日）	大井総合支所（2階）	9:30～15:00
9月12日（土）	保健センター	9:30～11:30
9月17日（土）	保健センター	9:30～15:00
10月25日（日）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30
11月14日（土）	保健センター	9:30～11:30
11月29日（日）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30
12月5日（土）	保健センター	9:30～15:00
12月19日（日）	大井総合支所（2階）	9:30～15:00
1月16日（土）	保健センター	9:30～11:30
1月31日（日）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30
2月13日（土）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30
2月21日（日）	保健センター	9:30～11:30
3月6日（土）	保健センター	9:30～11:30
3月20日（土）	大井総合支所（2階）	9:30～11:30

計測機器利用にあたってのお願い

- ・ マスクの着用
- ・ 体調不良の際は利用を控える
- ・ 3密（密閉、密集、密接）の回避
- ・ ソーシャルディスタンス（人と人の距離）の確保
- ・ 機器利用者同士の会話を控える



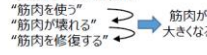
◎ 次のフースに人が残っていたら、このマークの位置でお待ちください

◎ 前の人がいなくなってから移動していただくよう、お願いいたします

《身体を動かしましょう！》

外出を控える生活で、以前より運動量が減ってしまったと感じている方もいらっしゃるかもしれません。運動＝スポーツや筋トレだけではなく、生活の中で意識して体を動かし、筋肉の維持、生活習慣病の予防・改善を目指してみませんか。

◇ 筋肉がつく仕組み



◇ 筋肉を維持するには…



◇ 生活の中で運動を1日プラス10分！

- ・ウォーキングで
- ・家事や庭いじりで
- ・エレベーターから階段に変えて
- ・テレビを見ながら体操で
- ・自転車を使わずに歩きで

- 運動を継続するための5箇条
1. 生活習慣と無理に妥さない
 2. きつい運動をいきなりしない
 3. ポジティブに考える
 4. ストレスをかけない
 5. 運動仲間を増やす



※体調に応じて、無理のない範囲で行いましょう

《事前連絡をお願いします》

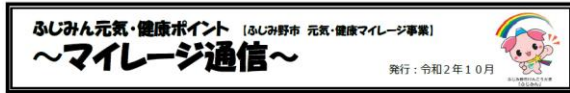
活動量計の紛失、参加方法の変更などに関する手続きは、保健センター窓口にて対応します。活動量計・ICカードを故障・紛失した場合は実費負担で購入となります。持ち物等の案内がありますので、必ず来所前に電話連絡をお願いします。

【問い合わせ】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」（ふじみ野市福岡 1-2-5 フクトピア内）

電話 049-293-9189（平日8:30～17:15）

[令和2年度第2号(10月発行)]

- ・ウォーキングラリー「四国シリーズ・高知編」の途中経過
- ・タニタオリジナルグッズプレゼントのお知らせ
- ・お問い合わせの多い事項「活動量計の電池交換」について
- ・健康づくりプチ情報 (フレイルについて・フレイル予防のための食事)



ウォーキングラリー(歩数イベント)「四国シリーズ・高知編」開催中! ～11/30(月)まで

始まってから2週間が経ちました! 9月14日現在で、おひとりの方がゴールされています。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に注意していただき、ご自身の年齢・体力に応じて無理のない範囲でゴール目指して頑張ってください。

- ウォーキングラリーとは
からだか(チ)に送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、Webサイト上で参加者とランキングで競争しながら日本各地や世界の名山などを巡る期間限定イベントです。今回は、四国・高知編をご用意しました。
- ルール等について
期間中に歩数データを送信すると、自動的に参加となります。
ラリー中は1日1回、AM11:00に集計されます。10日に一度は必ず送信してください。
- ラリーについて
・総距離 364km、総歩数、約520,000歩(519,999歩)、チェックポイントは、4区間14ポイントあります。
・ランキングや歩数は、「からだか(チ)サイト」の他に、ローソンに設置してある「ロッピー」でも確認できます。
・最終送信日は、12月10日(木)です。この日を過ぎるまでは、順位・ユーザーの変動があります。最終ランキングの発表は12月11日(金)の予定です。

★★タニタのオリジナルグッズをプレゼント!!★★
ウォーキングラリーの期間中にゴールをした参加者の中から、抽選で200名にタニタのオリジナルグッズをプレゼントします。11月30日(月)までの期間中、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、基本的な対策を徹底した上で、無理のない範囲でゴールを目指しましょう!

- ◆お問い合わせの多い「電池交換」について◆
・液晶画面、左上に電池マーク が表示されて点滅している → 電池残量が少なくなっています。そろそろ電池交換です。
・液晶画面に「Lo」と表示されている → 電池がなくなりました。歩数計測も体組成計計測もできません。電池交換が必要です。
- ◆「電池交換」をしたら・・・◆
電池(CR2032)を入れると、液晶画面に「FFFFF」が表示されます。すぐにリーダーライターもしくは「ローソン店頭端末(ロッピー)」にのせてください。「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」が自動的に設定され、歩数計測ができるようになります。「FFFFF」の表示が出ている間は、歩数等のカウントが行われません。
歩数の記録をできるだけ残すには、毎時01分後に電池交換をし、そのまますぐにリーダーライター等にのせることをおすすめします。また、深夜23:55～0:05の間は電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。

《事前連絡をお願いします》
活動量計の紛失、参加方法の変更などに関する手続きは、保健センター窓口にて対応します。
活動量計・ICカードを故障・紛失した場合は実費負担で購入となります。
持ち物等の案内がありますので、必ず事前電話連絡をお願いします。
【問い合わせ】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」(ふじみ野市福岡1-2-5 フォトピア内)
電話 049-293-9189(平日8:30～17:15)

～健康づくりプチ情報～

フレイルをご存じですか?



- ・フレイルとは、「加齢とともに心身の機能が低下し、入院や介護を必要とする状態に近づいている」ことをいいます。
- ・「前よりも疲れやすくなった」や「歩く速さが遅くなった」などの体の変化や、気力の低下などの精神的な変化もあります。

★フレイルは、健康と要介護状態の間にいる状態です。
もし、今フレイルの状態にあって運動や食事で改善できます。

フレイルの予防・改善のための食事

★バランスのよい食事をしましょう

- 1日3回規則正しく、主食・主菜・副菜のそろった食事
- ・1日3回時間を決めて食事をすることは、とても大切です。まず3回食べる習慣をつけましょう。特に朝食は忘れずに!
 - ・主食・主菜・副菜をそろえることはとても大切です。それぞれの欠点を補い、長所を引き出します。量が少なくても3つをそろえるように意識すると自然に栄養バランスが整います。

<p>副菜 毎食1～2品 野菜や海藻、キノコ類などが主材料。 食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食品、体の調子を整えます。</p>	<p>主菜 毎食1～2品 肉・魚介類・卵・豆製品・乳製品等。 たんぱく質を多く含む食品。体の血や筋肉を作る元になります。</p>
<p>主食 毎食1品 ごはん・うどんなどの種類・パンなど。 炭水化物、糖質を多く含む食品、カのもとになります。</p>	<p>汁物 野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜に! 塩分が多いので血圧が高い場合は1日1回に。</p>

★最近では柔らかい食べ物が増えており、噛む回数は1口あたり10～20回程度と言われています。
意識して噛む回数を10回増やすと健康づくりに効果的です。



バランスの良い食事と、噛むことを意識した食生活でハツラツ健康を目指しましょう!



[令和2年度第3号(12月発行)]

- ・ウォーキングラリー「四国シリーズ・高知編」の結果発表
- ・タニタオリジナルグッズプレゼントのお知らせ
- ・コロナ禍における特別ポイント付与のお知らせ
- ・令和2年度ポイントについて
- ・健康づくりプチ情報 (オーラルフレイルをご存じですか?)

ふじみん元気・健康ポイント [ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業]

～マイレージ通信～

発行：令和2年12月

ウォーキングラリー終了！
「四国シリーズ・高知編」結果発表
 9月1日～11月30日まで開催されたウォーキングラリーが終了しました。最終ランキング上位10名の方をお知らせします。今回は全員で**518名**の方がゴールされました。その中から抽選で**210名**の方に、タダ商品をプレゼントします。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。

～お知らせ～
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度予定していた「健康セミナー」の実施を見送っています。このようなコロナ禍で基本的な感染症予防対策に取り組みでいたるべき参加者の方へ、今年度限り、対象になった方に対して次のポイントを事務局において自動で付与します。
 ・ウォーキングラリーに参加された方に、参加ポイントとして**100ポイント**を付与します。
 ・データ送信ポイントとして、令和2年3月1日～令和3年1月31日の間に1回以上データ送信をされた方に、**100ポイント**を付与します。

順位	名前(ニックネーム)	総歩数	1日当たりの平均歩数
1	新藤コロナ撲滅さん	3,349,225	36,805
2	0301776360さん	2,573,860	28,284
3	0301515834さん	2,059,497	22,632
4	ワッチーさん	2,022,666	22,227
5	0301403401さん	2,013,969	22,132
6	ミスターユウさん	1,995,702	21,931
7	0301630531さん	1,937,339	21,289
8	0301517334さん	1,925,198	21,156
9	0301518144さん	1,883,362	20,696
10	0301581044さん	1,854,990	20,385

令和2年度ポイントについて
 ① 健康診査受診ポイント・特別プログラム参加ポイント
 令和2年12月4日付けで、ふじみん元気・健康ポイント参加の皆様へポイント付与に関するお知らせをお送りしました。お知らせには申出書が**2種類**同封されています。お知らせの内容をよくご確認の上、ご提出ください。

- 必要な方のみ提出です。健康診査受診ポイント申出書には証明するものを添付してください。
- 提出期限：令和3年2月5日(金)必着
- 提出方法：郵送、またはふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事務局」窓口まで
 ※大井総合支所では受け付けておりません。

② 歩数ポイント送信期限は「**2月15日**」まで
 令和3年1月31日までの歩数は、**2月に入ってから15日**までに送信してください。月末まとめてデータ送信をしている方は、特にご注意ください。2月16日以降、事務局にて皆さんのポイントを集計し、**3月末**に商品券等を送送いたします。集計期間中の2月は、歩数ポイントはつきません。
 令和3年度のポイントは、**令和3年3月1日**からスタートとなります。来年度も歩いて、測って、ポイントを貯めましょう！

令和2年度ポイント付与締切日
 令和3年1月31日

ポイント関連書類提出期限日【参加者】
 2月5日

歩数データ送信期限日【参加者】
 2月15日

令和3年度ポイント付与スタート
 3月1日

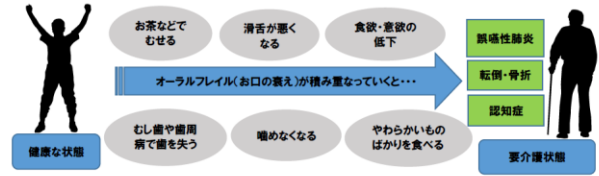
令和2年度ポイント商品券等発送【事務局(ターカ)】
 3月末～4月初旬

※平成30年度から参加の方は今年度が3年間の事業参加最終年度となります。詳細につきましては、3月末に発送する『ポイント還元』のお知らせと一緒にご案内します。

～健康づくりプチ情報～

～オーラルフレイルをご存じですか？

「オーラルフレイル」とは、歯や口の機能の衰えのサインが現れ始めることをいいます。口は生きるための入り口です。全身に影響する口の衰えを軽視しないことが大切です。



～オーラルフレイルに気づいたら～

次のような対策をしましょう。口の機能が改善されると、食べる意欲のアップや脳の活性化など、全身の健康度に良い影響を与え、健康寿命の延伸につながります。

- 丁寧な噛みかきで口の中を常に清潔に保つ。 ※詳しいケア方法は「ふじみ野市 効果的な噛みかき」で検索！
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1～2回は定期歯科健診を受ける。
- ウォーキングなど体を動かかし、全身の筋力を維持。
- お口の体操をする。

～バタカラ体操紹介～

発音により舌や口の筋肉を動かすトレーニングです。

【バタカラ体操をするときのポイント】

はっきりと、大きな声で、早めのテンポで行いましょう。①②③を繰り返し3回ほど行うのがトレーニングの目安です。

① バ バ バ バ
タ タ タ タ
カ カ カ カ
ラ ラ ラ ラ

② バババババババ
タタタタタタタ
カカカカカカカ
ラララララララ

③ バ タ カ ラ
バ タ カ ラ
バ タ カ ラ

【事前連絡をお願いします】

活動量計の紛失、参加方法の変更などに関する手続きは、保健センター窓口にて対応します。

活動量計・ICカードを故障・紛失した場合は実費負担で購入となります。

持ち物等の案内がありますので、必ず来所前に電話連絡をお願いします。

【問い合わせ】ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事務局」(ふじみ野市福岡1-2-5 フトビア内)

電話 049-293-9189(平日8:30～17:15)

(オ) コロナ禍における参加者のモチベーション維持への工夫

(令和2年12月～令和3年2月)

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、保健センターが主催する健康セミナー等の事業実施を見送っている。また、健康づくりに関する他課主催の事業(ロードレース大会、駅伝競走大会等)も軒並み中止となっている。市が主催する健康づくりに関する事業に参加すると、「特別プログラムポイント」として、ポイントが付与される仕組みになっている。しかし、ポイント対象の事業が開催されないため、健康づくりに関心を持ってもらうための一つの仕組みとなっているポイント付与がされないため、参加者の事業に対するモチベーションの維持が難しくなる。

そこで、参加者の事業参加に対するモチベーションの維持及びコロナ禍での感染症予防対策の意識向上を目的として、今年度限り、『特別プログラム参加ポイント』として、「厚生労働省『新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称：COCOA)』」アプリのインストール及び「埼玉県公式LINEアカウント『新型-コロナ対策パーソナルサポート』」のお友達登録をした参加者の申し出により、ポイントを付与する仕組みを行い、参加者への周知を行った。参加者からの申し出を受けて集計途中ではあるが、若年層だけではなく高齢者層からも多く、アプリのインストール等の申し出があり、本事業参加へのモチベーション維持の他、感染症予防対策にも効果が出ている。

また、スマートフォン等を利用していない参加者にもある程度均等にポイント付与ができるよう、ウォーキングラリー参加者及びデータ送信を1回でも行った参加者へ

様式 1

の特別ポイントの付与も併せて行った。

ふ保第1014号
令和2年12月4日

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業 参加者 様

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業事務局
(ふじみ野市保健センター)

令和2年度ポイント付与に関する提出書類の確認について（お知らせ）
初冬の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業」に御協力いただき、誠にありがとうございます。
さて、令和2年度ポイント付与をするにあたりまして、参加者の方から「申出書等」の提出が必要となるポイント対象項目がありますので、お知らせいたします。
つきましては、本通知をご確認の上、ポイントの付与に関して提出書類が必要となる方は、下記のとおり事務局あてに提出してください。

記

(1) 対象ポイント項目

①からしっかり観察ポイント「健康診査受診ポイント」
※令和2年4月1日～令和3年1月31日に受診した検(健)診等が対象となりますが、
提出書類が必要か否かにつきましては、同封の資料をご確認ください。

⇒提出書類【別紙1】「健康診査受診ポイント申出書」

②特別プログラム参加ポイント

※次の指定するアプリ等のインストールまたは友だち追加をしている方のみ、「申出書」の提出が必要となります。

- ◇厚生労働省『新型コロナウイルス接触確認アプリ』(略称：COCOA)
- ◇埼玉県公式LINEアカウント『新型コロナ対策パーソナルサポート』

⇒提出書類【別紙2】「特別プログラムポイント申出書」

★各種「申出書」に添付が必要な証明書等は、ご自身でコピーのご用意をお願いします。

(2) 提出期限 **令和3年2月5日(金) ※必着※**

(3) 提出先 〒356-0011

ふじみ野市福岡一丁目2番5号 総合センターファクトピア内
ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事務局」
電話049-293-9189

(注意事項)

※窓口で提出される場合は、あらかじめ「申出書」は記入したものをお持ちいただき、添付書類等はコピーのご用意をお願いします。

※郵送にてご提出をいただく場合には、郵便料金のご負担をお願いいたします。

※ポイントの反映には時間がかかります。

※ポイント交換(商品券・寄附)のための手続きは必要ありません。3月末に事務局が確認し、申込時に選択した方法に交換します。(ポイント内訳、商品券等を送付いたします。)

【特別プログラムポイント対象アプリ等】

下記の「アプリ等の名称」にある指定するアプリ等をインストールまたは友だち追加されている方は、「インストール・友だち申請欄」に「○」をつけてください。

インストール・友だち申請欄	アプリ等の名称【ポイント数】	所管
<input type="checkbox"/>	新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称：COCOA)【100P】  	厚生労働省
<input type="checkbox"/>	埼玉県公式LINEアカウント 『新型コロナ対策パーソナルサポート』【100P】  	埼玉県

※届出日時点で、アプリ等の「インストール」または「友だち追加」をしていることが、ポイント付与の条件となります。

ふじみ元気・健康ポイント【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業】

～マイレージ通信～

発行：令和2年12月

ウォーキングラリー終了!
「四国シリーズ・高知編」結果発表

9月1日～11月30日まで開催されたウォーキングラリーが終了しました。最終ランキング上位10名の方をお知らせします。今回は全員で**518名**の方がゴールされました。その中から抽選で**210名**の方に、タニタ商品をお贈りいたします。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。

順位	名前(ニックネーム)	総歩数	1日当たりの平均歩数
1	祈願コロナ撲滅 さん	3,349,225	36,805
2	0301776360 さん	2,573,860	28,284
3	0301515834 さん	2,059,497	22,632
4	ウッチー さん	2,022,666	22,227
5	0301403401 さん	2,013,969	22,132
6	ミスターユウ さん	1,995,702	21,931
7	0301630531 さん	1,937,339	21,289
8	0301517334 さん	1,925,198	21,156
9	同行二人 さん	1,883,362	20,696
10	0301581044 さん	1,854,990	20,385

～お知らせ～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度予定していた「健康セミナー」の実施を見送っています。このようなコロナ禍で基本的な感染症予防対策に取り組んでいただいている参加者の方へ、今年度に限り、対象になった方に対して次のポイントを事務局において自動で付与します。

- ・ウォーキングラリーに参加された方に、参加ポイントとして**100ポイント**を付与します。
- ・データ送信ポイントとして、令和2年3月1日～令和3年1月31日の間に1回以上データ送信された方に、**100ポイント**を付与します。

(カ) フレイル予防事業における積極的支援(ハイリスクアプローチ)を開始

(令和2年10月～令和3年3月)

特にフレイルに着目した対策を実施し、要介護状態に陥らないように予防することを目的とし、埼玉県後期高齢者医療広域連合との「後期高齢者保健事業に係る委託契約」に基づき、本市「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施に係る基本方針」に定めた事業を実施した。

後期高齢者健康診査を受診した結果から、KDB(国保データベース)システムを用いて医療受診状況や介護保険利用状況などを確認した上で対象者を抽出し、「フレイル健康相談」の案内通知を送付した。対象者の健康相談の利用希望に応じた方法で、

様式 1

保健指導を行っていく。今年度は、178人に個別通知を発送し、99人から案内通知に対する返信があり、現在まで、44人の対象者に対する健康相談を実施している。

今後は、「フレイル健康相談」対象者に対して、本事業の参加を周知するなどして、事業参加後について分析を行っていく予定である。

(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、コロナ禍であるため、集合形式によるセミナーなどの開催が難しかったことから、年4回発行の『マイレージ通信』を活用して、食生活・歯科口腔に関しても「健康づくりプチ情報」を通して、読み物として関心を持てるように、集中的に取り上げたことで、「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、人生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30年度の事業参加者を対象に分析を行った。平成30年度特定健康診査と令和元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30年度から事業に参加している1,438人のうち、平成30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290人（男性99人、女性191人）だった。ここでは、290人のうち令和元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270人（男性95人、女性175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

令和元年度末年齢

性別	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	中央値
男	95	67.06	8.057	42	74	70
女	175	68.70	5.569	43	74	70
合計	270	68.12	6.599	42	74	70

健診結果において、男性は空腹時血糖及び肝機能が増加し、eGFRが低下した。

女性は空腹時血糖及び肝機能（AST、ALT、 γ -GT）が低下し、eGFRが横ばいとなっ

様式 1

ている。

男女ともに脂質代謝（中性脂肪）は顕著に低下している。

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30年度と令和元年度の比較)

	性別	項目	平成30年度結果			令和元年度結果		
			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)	89	101.99	18.91	87	103.34	20.72
		HbA1c(%)	95	5.80	0.56	95	5.83	0.64
	女性	空腹時血糖(mg/dL)	161	97.29	29.89	166	95.60	19.82
		HbA1c(%)	175	5.76	0.75	175	5.71	0.58
脂質代謝	男性	中性脂肪(mg/dL)	95	126.75	91.32	95	130.12	88.20
		HDL-Cho(mg/dL)	95	57.33	14.44	95	57.52	14.45
		LDL-Cho(mg/dL)	95	124.42	31.01	95	121.46	27.35
	女性	中性脂肪(mg/dL)	175	102.4	58.73	175	97.87	48.59
		HDL-Cho(mg/dL)	175	68.69	17.15	175	69.16	17.13
		LDL-Cho(mg/dL)	175	134.15	30.46	175	132.12	30.71
肝機能	男性	AST(mg/dL)	95	24.46	9.06	95	24.69	9.65
		ALT(mg/dL)	95	23.16	13.75	95	23.20	14.96
		γ-GT(mg/dL)	95	38.88	32.92	95	41.39	54.18
	女性	AST(mg/dL)	175	23.87	8.41	175	23.10	5.05
		ALT(mg/dL)	175	20.32	11.63	175	18.94	7.60
		γ-GT(mg/dL)	175	26.54	22.28	175	24.42	15.88
腎機能	男性	血清クレアチニン(mg/dL)	95	0.87	0.18	95	0.86	0.16
		eGFR(mL/min/1.73m ²)	95	71.53	14.68	95	71.16	13.91
	女性	血清クレアチニン(mg/dL)	175	0.63	0.10	175	0.63	0.10
		eGFR(mL/min/1.73m ²)	175	73.05	12.07	175	72.37	11.99

③体組成計の変化

特定健康診査分析対象の270人の体組成（体重・BMI・腹囲）の変化を表に示す。

男性は、腹囲のみ増加しているが、その他の項目は横ばいとなっている。女性は、BMIのみ僅な増加が見られるが、その他の項目は男性同様、横ばいとなっていて男女ともに体組成（体重・BMI・腹囲）がほぼ維持されていることが分かる。

体組成の変化(平成30年度と令和元年度の比較)

項目	性別	人数	平成30年度結果		令和元年度結果		変化
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
体重(kg)	男性	95	67.60	10.98	67.54	11.51	→
	女性	175	52.51	8.06	52.52	8.05	→
BMI(kg/m ²)	男性	95	24.30	3.32	24.30	3.46	→
	女性	175	22.31	3.22	22.35	3.29	↑
腹囲(cm)	男性	95	86.43	8.88	86.45	9.34	↑
	女性	175	81.63	9.04	81.35	9.23	→

様式 1

④血圧の変化

特定健康診査分析対象の 270 人の血圧の変化を表に示す。

血圧の変化(平成30年度と令和元年度の比較)

項目	性別	人数	平成30年度結果		令和元年度結果	
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
収縮期血圧(mmHg)	男性	95	130.53	17.61	131.14	16.94
	女性	175	128.06	19.11	128.69	17.90
拡張期血圧(mmHg)	男性	95	78.57	10.08	78.97	10.40
	女性	175	74.29	11.47	74.41	11.23

(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

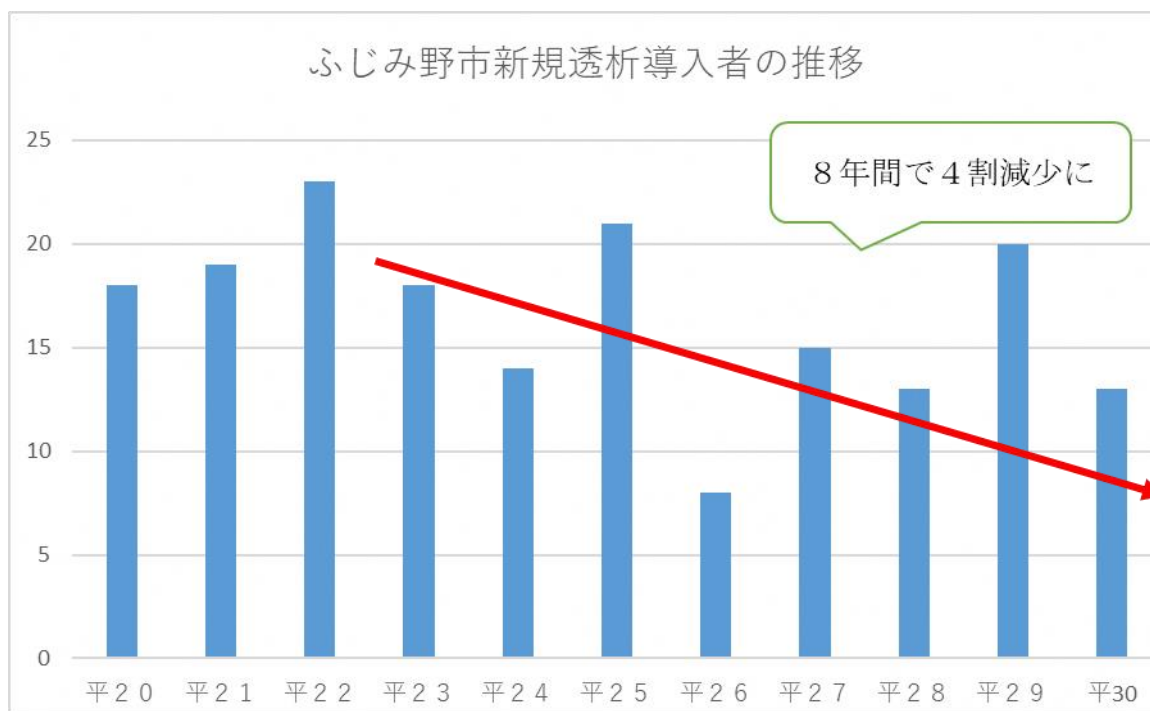
年度	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	平27	平28	平29	平30	令1
新規 男	8	11	18	13	9	14	7	12	8	12	8	9
新規 女	10	8	5	5	5	7	1	3	5	8	5	4
新規 合計	18	19	23	18	14	21	8	15	13	20	13	13
のべ導入	18	37	60	78	92	113	178	193	206	226	239	252
離脱者数		11	12	14	13	16(※+1)	13(※+1)	18	19	19	16	14(※+1)
透析者数	75	83	94	98	99	105	101	98	92	96	93	93
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	22,209
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%	0.419%

※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	令1
糖尿病性腎症	7	10	9	5	5	6	1	4	5	6	5	5
腎臓病	1	2	3	3	2	1	0	0	2	1	1	3
高血圧			2	2	1	0	1	3	1	2	0	5
不明(糖無)	6	4	5	6	2	4	1	3	5	7	4	0
不明	4	2	4	1	4	10	5	5	0	4	3	0



(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2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。

令和元年度の医療費分析対象者は、国民健康保険加入者で令和2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（214人）、平成29年度参加者（240人）、平成30年度参加者（398人）、令和元年度参加者（239人）の合計1,091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3,222人を対象群として医療費分析を実施した。

令和元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年目以降は増加傾向を示した。平成29年度及び平成30年度の参加群は、それぞれ1年目以降、増加傾向を示している。令和元年度の参加群は、事業参加後の推移として令和元年7月以降平均的に微増あるいは維持で推移している。

また、令和元年度の医療費分析として、「生活習慣病に係る疾患（19疾病分類）」を抽出し、分析を行ったところ、平成28年度の継続参加者では、参加後の「糖尿病性腎症」における医療費は減少傾向を示したが、「高血圧症」「本能性高血圧症」及び「高脂血症」については、医療費が増加する結果となっている。

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一方で、参加者の加齢に伴う生理的老化を受けて医療費の顕著な減少結果を得ることが難しいことも考えられる。

様式 1

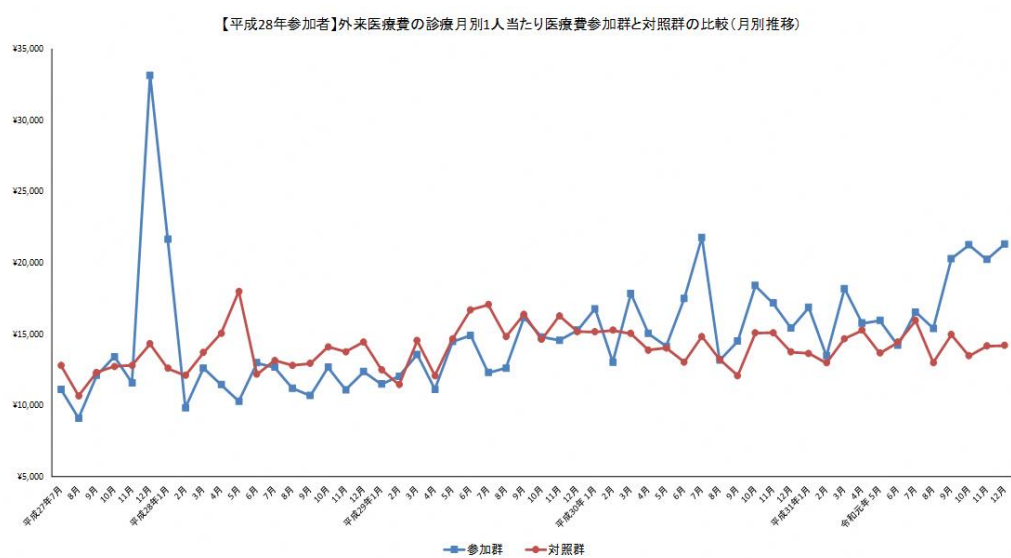
令和2年度の医療費分析としては、これから実施していくが、令和元年度に引き続き「生活習慣病に係る疾患(19 疾病分類)」を抽出し、生活習慣病予防の成果を分析していく予定である。

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する。

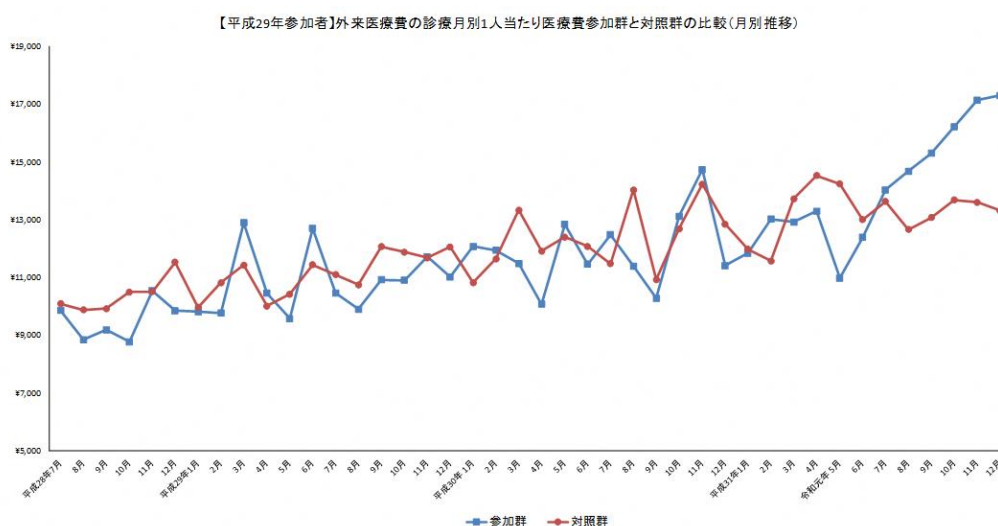
[月別1人あたり外来医療費の推移]

単位(円)

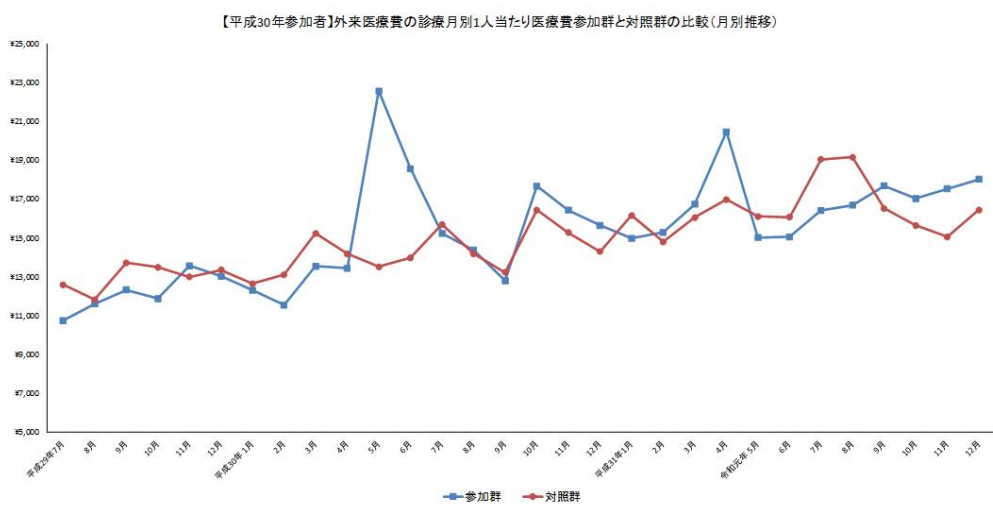
(平成28年度参加者)



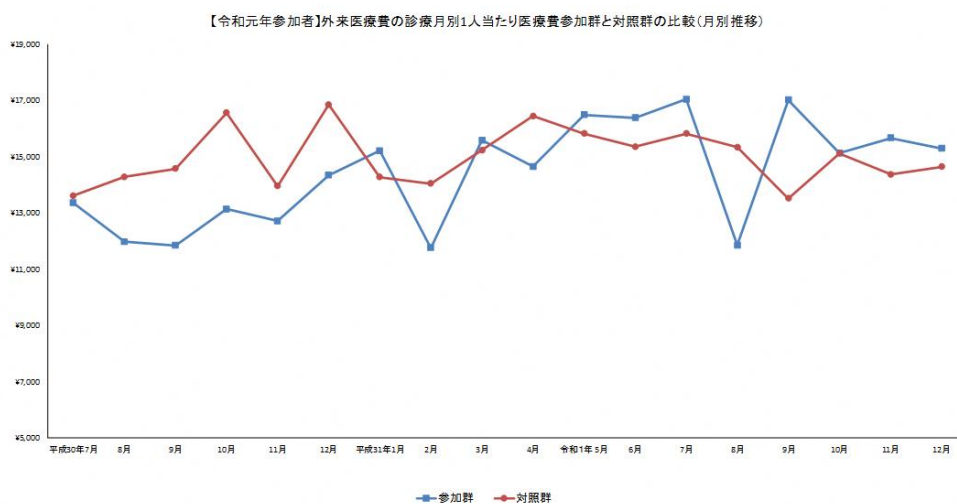
(平成29年度参加者)



(平成30年度参加者)



(令和元年度参加者)



(令和元年度医療費分析の結果より)

※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28	22,776	24,355
平成29	23,947	25,148
平成30	24,010	25,437
令和元	24,800	26,225

国保データベースシステム(KDB)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、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、申込受け付け後、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47.8歳で、活動量計参加者の平均年齢64.7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 参加者にもれなく		事業開始時に1,000P付与
毎日ウォーキングポイント 毎日のウォーキング 	ベーシックポイント	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)
	基準歩数クリアポイント	「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 健康増進プログラムへの参加 	マイセルフポイント	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)
	ファミリーポイント	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 体組成計での測定 健康診査などの受診 	日々のからだ測定ポイント	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)
	健康診査受診ポイント	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 上野台体育館トレーニング室の利用 イベント、講座への参加 	トレーニング室利用ポイント <small>※上野台体育館 トレーニング室登録者のみ</small>	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))
	特別プログラムポイント	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）をのせることでポイントが付与されます。
- 令和2年度ポイント対象期間は、**事業開始 ～ 令和3年1月31日**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3年2月15日までに付与します）
- 令和2年度ポイント対象は**令和3年1月31日**までに実施の事業となります。令和3年2月以降に参加したプログラムは、令和3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2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している。

結果として、令和元年度は平成31年4月1日から令和2年1月31日までの期間、参加者のうち78人が延べ229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、各店舗の宣伝

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、令和元年度からは「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て、令和2年度も引き続き実施してきた。

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、令和3年度からは、食育にも特化したシステムの利用を検討しており、事業協力者である(株)タニタヘルスリンクの「food アプリ」を活用して、更に市民が健康づくりに取り組める仕組みを実施する予定である。今後も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) 健康づくりへの取組みが日常化した市民の期待に応える

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）が終了する参加者から、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、継続参加者も引き続き自身の健康観察ができる仕組みで事業を実施している。

継続参加者のみならず、新規で事業へ参加した方からも、「体組成計」での測定時の声として、「活動量計」等で『歩数』を目で確認することが、日々の励みとなっているとの声を聞くことができる。

本市としては、市民の健康づくりへの取組み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

様式 1

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2年11月末日現在）4,469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、更なる当該事業の工夫と効率性が求められる。

また、コロナ禍という状況になり、集団で実施する健康セミナー等の開催が困難なしたことにより、参加者の健康づくりに対する意識付けができるような、事業展開についても、今後の課題となっている。

(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30	17.40歳	46位	20.63歳	24位
平成29	17.22歳	50位	20.40歳	28位

埼玉県健康指標総合ソフトより