

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

富士見市

1 事業名

健康マイレージとフレイル予防

2 事業概要

本市では、「みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見」の実現を目指し、幅広い世代の健康づくりとフレイル予防を一体的に実施し、健康マイレージ参加による運動習慣の定着によって、ふくらはぎ周囲径の増加や各種体力測定のパジティブな数値変化、医療費抑制効果など得られた結果に基づいて、様々な事業を展開している。

令和4年度から令和5年度にかけては、集中型介護予防教室参加者やノルディックウォーキング教室参加者に健康マイレージ歩数計を配布し、運動習慣の定着や身体機能の維持・向上を目指している。

3 事業内容

本市における令和5年度の健康マイレージ事業の予算は1,574千円である。参加人数は、令和5年11月末時点で3,933人となり、前年度末の3,353人から580人増加した。今年度末の事業終了が決定されたため、介護予防事業参加者を中心とした市民への歩数計無料配布を開始した。また、様々なイベントの再開を機に、健康マイレージスタンプラリーイベントの1万ポイント付与を活用して、健康マイレージの周知を図った結果、新たな参加者を獲得することができている。

集中型介護予防教室では、作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による各種測定、運動指導、栄養指導、口腔指導、健康相談などを通じた健康管理支援に加え、ノルディックウォーキング指導や健康マイレージ用歩数計の配布を行うことで運動習慣の獲得と、教室修了後の自主活動参加を支援している。

ノルディックウォーキング教室では、公共施設と大きな公園が近くにある場所を選定して開催し、併せてボールの無料貸し出しを実施することで、教室終了後にそのまま自主活動として継続しやすいように工夫している。

4 事業効果

健康マイレージ事業の積極的な事業周知の結果、令和3年度に策定した「富士見市第6次基本構想・第1期基本計画」及び「いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ」（富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画後期計画）で掲げる「令和7年度の健康マイレージ参加者 3,700人」の目標を令和5年度に達成することができた。事業開始当初から、継続実施している新規参加者向け簡易アンケート調査の結果（対象者580名、うち回答者277名、回収率：47.8%）、「以前と比べて歩くようになった」と回答した方は60.0%、「運動を始めた又は運動する時間が増えた」と回答した方は43.9%となり、いずれの数値も、昨年度までの結果と同様に、健康マイレージ事業への参加が運動習慣の獲得に寄与していることを示した。

○参加者の拡大

参加者数3,933名（今年度580名増、R5.11.30時点）

参加ツール別増加人数 歩数計：430名増 アプリ：150名増

年代別増加人数 30～64歳：約200名増 65歳以上：400名増

また、令和4年度から令和5年度にかけて集中型介護予防教室に参加した修了者のうち後期高齢者に対して、教室修了後も健康マイレージを継続利用している群（歩数計活用群11名）と継続利用していない群（歩数計非活用群13名）を比較した医療費分析を行った。各々の医療費を教室参加開始の3年前までさかのぼり分析したところ、令和元年度では歩数計非活用群のほうが一人当たり年間医療費は120,000円低かったものが、令和4年度では歩数計活用群が200,000円低くなり、令和5年途中までの医療費についても、歩数計活用群が110,000円低かった。