

健康長寿に係る先進的な取組事例

さいたま市

～さいたま市健康マイレージ～



(1) 取組の概要

さいたま市は生産年齢人口が多く、働き盛り世代が多い市である。

しかし、今後は急速に高齢化が進むことが予想されており、若い世代からの健康づくりの重要性が認識されていた。

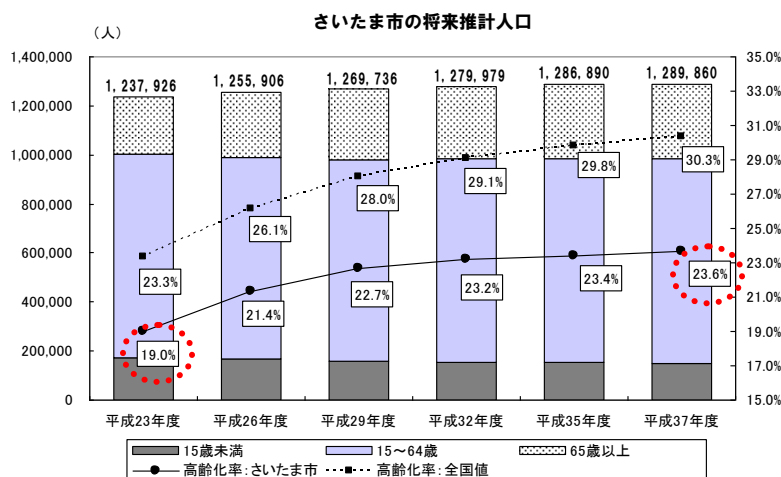
また、当市で実施した市民調査において、働き盛り世代は健康への意識はあっても、時間のゆとりがなく、運動する時間がないことが浮き彫りになっていた。そのため、満20歳～64歳の市民および市内事業所を対象に、あえて時間を割くことなく特別な用意が不要なウォーキングにICTを活用した本事業が構築した。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

平成17～22年（各年10月1日現在）の住民基本台帳と外国人登録人口からコーホート変化率法により本市の将来人口を推計した結果では、平成37年度における本市の総人口は1,289,860人で、平成23年度から51,934人（約4%）の増加が見込まれる。

年齢層別では、同期間に65歳以上人口が大幅に増加し、高齢化率も19.0%から23.6%へと4.6ポイント上昇することが予想される。

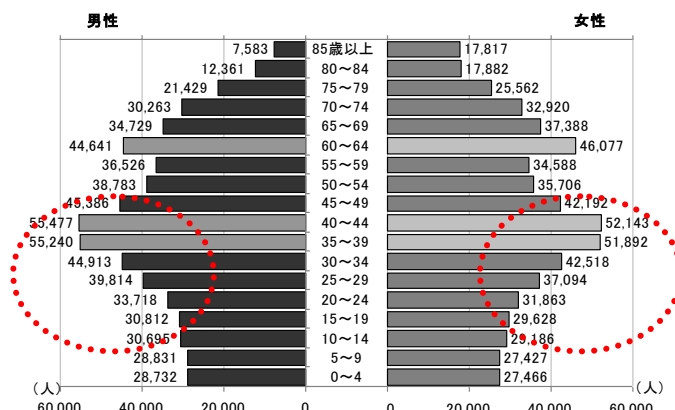


出典：さいたま市第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

(イ) 働き盛り世代が多い

〔図 年齢階級別人口構成割合〕

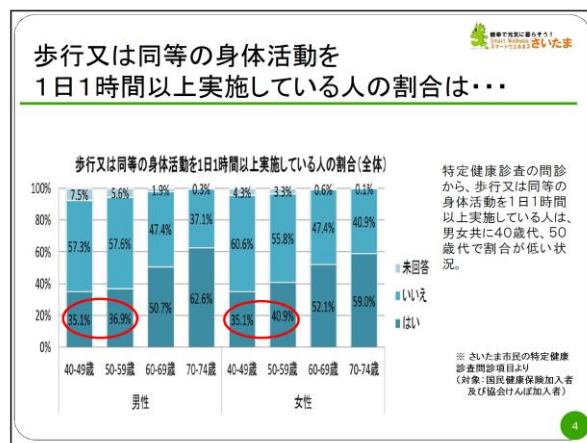
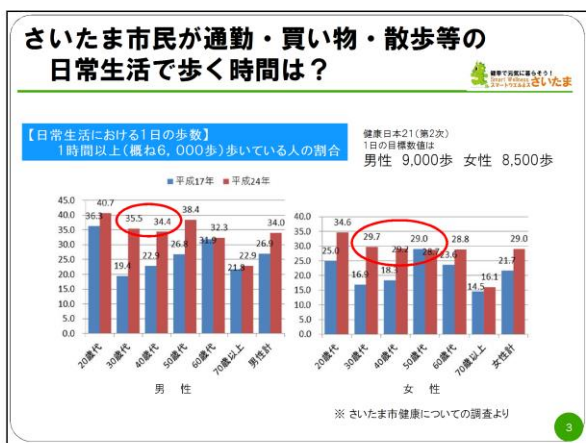
30～40 歳代が最も多い。



出典：住民基本台帳及び外国人登録（平成 24 年 1 月 1 日現在）

(ウ) 働き盛り世代の運動不足

市民調査により働き盛り世代の一日 1 時間以上歩いている人や身体活動をしている人の割合が少ないことが分かった。



(エ) 取組の内容

事業名	さいたま市健康マイレージ
事業開始	平成28年9月

	平成28年度	平成27年度
予 算	13,533 万円 ・ 事業運営業務委託費 10,574 万円 ・ システム保守業務委託費 2,959 万円	1,830 万円 ・ 設計委託料 1,830 万円
参加人数	2,400 人 (平成28年11月現在)	
期 間	平成28年9月～	平成27年4月～平成28年3月
実施体制	満20歳～64歳の市民および市内事業所	

①広報の開始（平成28年8月）

ホームページや市報に参加者募集の記事を掲載した。

②参加者の募集（平成28年9月）

参加者の募集を開始。

活動量計で参加を希望した市民には健康マイレージ運営事務局から説明会兼測定会の日時の案内状を送付した。

③自分のスマートフォンで参加

歩数計機能が付いた専用アプリをダウンロードし、ポイントをためてもらおう。

④説明会兼測定会を開始（平成28年10月～平成29年3月）

活動量計の使用を希望する市民には、市内随所で行う測定会に参加してもらい、体組成計で自身の筋肉や脂肪の量を計測してもらおう。

最後に活動量計の使用法の説明を受け、ポイントをためてもらおう。

※③④ともに1日の歩数が8000歩以上で5ポイント、年間3回までの健（検）診の受診で各15ポイントを付与。



⑤事業所登録の開始（平成28年10月～）

参加を希望する市内事業所からの申込みを受付

⑥ポイント交換申込（平成28年12月）

申込はWEBサイトから行う

⑦抽選会（平成29年1月）

景品の種類 250 ポイント：自転車
 200 ポイント：体組成計、電動歯ブラシ
 150 ポイント：図書カード

⑧当選者への景品発送（平成29年2月上旬）

参加登録時の住所へ景品発送

(オ) 取組の効果

事業開始後間もないこともあり特筆すべき成果は現在のところなし。今後、初回説明会時に収集したアンケート結果や歩数、体組成測定結果等を踏まえ効果検証をしていく予定。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

①ICTを活用したこと

働き盛り世代を対象とした事業であることから、通信機能付活動量計やスマートフォンアプリによる歩数計測を可能とし、申込手続、歩数やポイント管理など、ICTを活用することにより、事業運営の効率化を図った。

②身体の変化を可視化したこと

歩数や体組成計の測定結果を専用のwebサイトで管理することで、参加者が自身の身体の変化を可視化できるようにするとともに、歩数ランキングを取り入れたことにより、継続的に健康づくりに取り組めるようにした。



③ポイント制度を導入したこと

歩数や健（検）診受診に一定のポイントを付与し、ポイントに応じて景品抽選に応募できるようにした。

④事業所単位での参加を可能としたこと

市民個人での参加のほか、事業所単位での参加を可能とすることで、健康づくりに取り組む時間のない働き盛り世代の参加促進を図った。

(キ) 課題、今後の取組

①民間企業等との連携

ポイント交換先の拡充や、協賛品の獲得など民間企業との連携を図っていく。

②参加者の獲得と継続的な参加

より多くの参加者を獲得し、継続的に参加していただくための魅力的な事業づくりを図っていく。