

# 健康マイレージ制度

## —No.1 さいたま市—

### 【事業の内容】

継続的に健康づくりに取り組む市民を増やすため、ICTを活用し、日常生活で「歩く」ことを中心とした健康づくりや、各種健康診査の受診などにポイントを付与する健康マイレージ制度を実施します。

### 【事業年度】

平成 28 年度から

### 【予算額(千円)】

135,331 千円

### 【財源】

一般財源（市）

### 【事業実施に至った背景・経緯】

平成 24 年度におけるヘルスプラン 21 後期計画の最終評価において、本市の現状として、健康に関する知識の獲得、意識の高揚は進んだものの、必ずしも健康づくりの実践には至っていません。特に働き盛り世代において、健康への意識はあっても時間のゆとりがなく、日常的な運動習慣が希薄であることが課題として挙げられていることから、楽しみながら健康づくりに取り組み、継続できる環境や仕組みづくりが必要であることが顕在化されました。

健康マイレージ制度は、以上のような状況を踏まえ、参加者が特典を受けられる制度として「しあわせ倍増プラン 2013」に掲げられており、平成 28 年度から本格実施します。

# 【事業のPRポイント】

## 体組成計でカラダを「見える化」

体組成計で身体を測定。体重・体脂肪率だけでなく、1日の基礎代謝量（キロカロリー）、筋肉量、部位別の脂肪量なども測定。自分の身体の状態がひと目でわかります。



活動量計を持って歩くだけ。少しずつ歩く習慣をつけましょう！

## 活動量計で身体活動を「見える化」

参加いただいた方に活動量計を配布。※1 ポケットやかばんに入れて歩く。歩数が測定でき、1日の消費カロリーも見ることができます。



歩いた実績に応じてポイントを付与

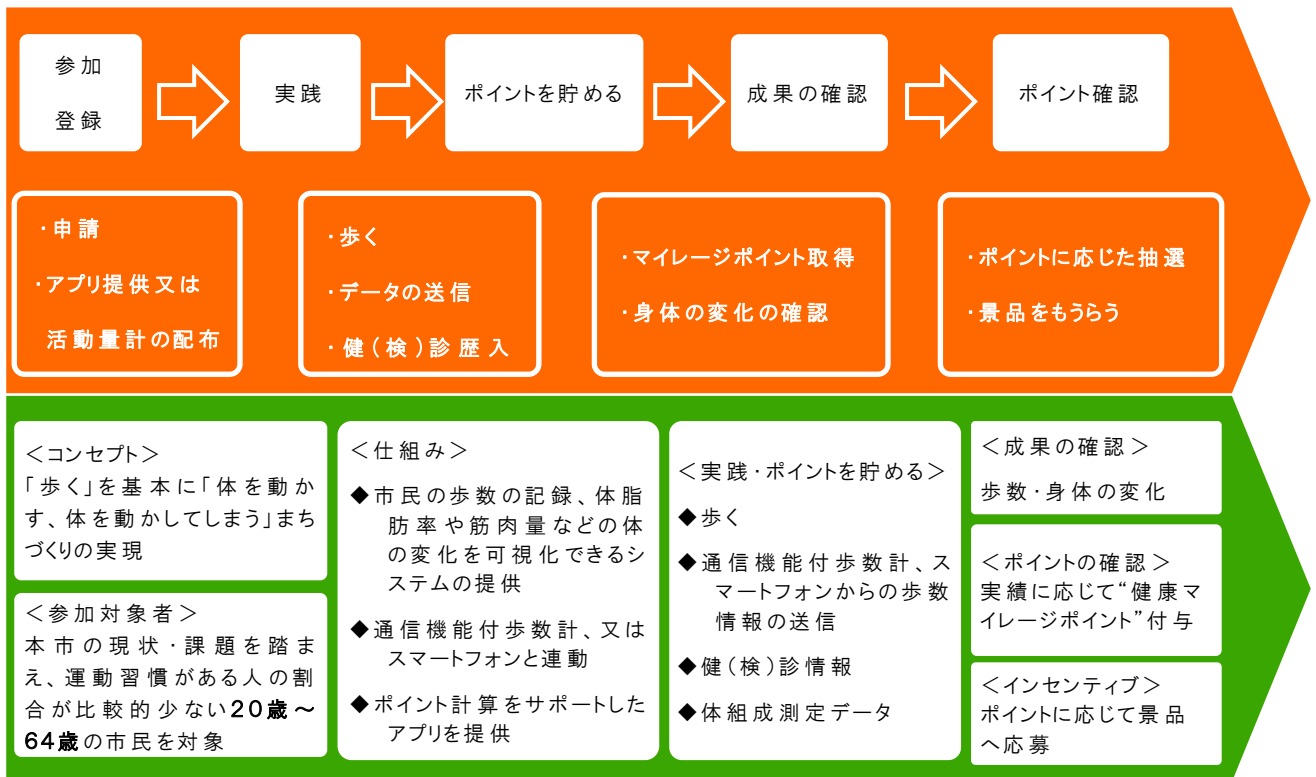
## 専用 Web サイトで経過を確認

データはパソコンやスマートフォンの専用サイトで確認。自分の身体の変化を見てみましょう。また、参加者をランキング化する予定。歩いて貯めたポイントを確認。



※1…活動量計の配布  
さいたま市民が対象

# 【事業実績・成果・今後の展開】



〔 連絡先 〕 健康増進課 保健係 048(829)1294(内線2916)