

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

事業概要

- ・いろは健康ポイントは参加者全員に歩数計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合にポイントが獲得でき、商品券と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できる事業。
- ・健康になりまっする教室は参加者それぞれの生活や健康状態に合わせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細やかに行い、8か月間しっかり健康づくりに取り組める事業。大学と協力して分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 平成27～29年度 2,330人 3,882万円
- 「いろは健康ポイント事業」

日常生活の中での歩数や運動したことによる体組成での身体の変化や健診の受診等を行うことでポイントを獲得。市内27か所に設置した専用端末から歩数計・体組成計データを送信し、ポイント数に応じ地域商品券の交換につながる仕組み。参加者は、平成27年度1,016人、平成28年度1,719人、平成29年度2,330人
- 「健康になりまっする教室」

週1回程度、健康運動指導士等による健康づくりに最適な運動や筋力アップトレーニングの直接指導を行うとともに、定期的に栄養士による食生活指導を実施。
平成27年度 6教室155人、平成28年度 8教室215人、
平成29年度 10教室約263人
- 分析(中間・終了後) 大阪大学大学院山下和彦特任教授が分析し、効果検証を行った。
- 見える化 歩数計、専用端末から身体の変化が常時本人にわかる。

初回、中間、終了後は各種計測データなどを本人に提供
- 事業のフォロー 健康になりまっするフェスタや食事バランスアップ講座を実施(モチベーションの維持)

事業効果

- 平成27年度(18か月)の医療費削減効果:健康ポイント事業約47,000円、健康になりまっする教室約60,000円(H27 国保参加者342名、国保非参加者1,026名の医療費で検証)※性別、年齢、事業の参加前の総医療費を合わせたプロペンシティブスコアで導出慢性疾患(糖尿病、高血圧、高脂血症)への効果→慢性疾患、医療費の減少
 - ・健康ポイントと地域商品券との交換によるインセンティブ効果平成28年度(約600万円)→商品券使用による地域への還元とモチベーション維持
- 参加者の歩数、腹囲、BMI、足指力、開眼片足立ち、LDLコレステロールの改善