

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

めざせ！毎日1万歩運動

事業概要

生活習慣病予防及び医療費削減を目指し、平成27年度から歩数計を無料配布し、毎日1万歩を歩くことを目標に事業を実施している。平成28年度以降も継続して運動を行えるように、フォローアップ事業を行っている。

平成29年度からはとことんモデルへと移行し、新たに歩数計またはスマートフォンを身につけ健康づくりに取り組む「ミムリン健幸ポイント事業」を実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数

健康教室:新規90人、継続193人

ポイント事業:1,556人(健康教室含む)

● 予算額

22,384千円

● 事業内容

・健康教室

1年間通して運動講座、栄養講座及び調理実習を行う。

めざせ！毎日1万歩運動 全13回、健康ときめき楽習会 全21回、

健幸ときめき隊 全13回

・ポイント事業

6月～ 申込開始

9月～12月 ポイント獲得期間

2月～ 3月 ポイント交換期間

事業効果

● 効果検証及び医療費分析

・健康教室

事業開始時及び終了時に体力測定等及び血液検査を実施し、委託業者と共同で成果の検証を行い、参加者個人へ結果の提供を行うとともに医療費分析についても併せて行う。

・ポイント事業

今年度から参加者のうち国保加入者を対象として医療費抑制の効果を検証していく。