

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

トコロん健幸マイレージ

事業概要

日常生活の歩数や市の健康づくり事業への参加に応じて、景品と交換なポイントを獲得することができる。歩数については、参加者に活動量計を携行してもらい、市内のコンビニエンスストア等に設置された専用リーダーに活動量計を置くと、歩数等の活動量データ(1日の目標:歩数8,000歩、中強度活動時間20分)等が自動集計され、専用WEBサイト内で参加者が活動実績などを確認することができる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,500人(平成28年度からの参加者累計2,500人)・H30年度予算61,249千円
- 科学的な根拠に基づく健康づくり活動
中之条研究の成果に基づき、「歩きの量(歩数)と歩きの質(運動強度)のバランス」に重点を置いた運動を推進しており、「1日8,000歩・中強度運動時間20分以上」を目標に活動。
- ICTによる成果の見える化
専用WEBサイトにアクセスすることで、常時活動実績やポイントを確認できる。
- 事業参加ポイント対象イベント開催
保健センター等で実施する健康づくり事業の一部について、参加した際にポイントを付与する仕組みを構築し、参加を促す。
- 景品交換(毎年8月及び2月)
半年ごとに獲得したポイントに応じて、所沢産野菜や市内提携飲食店で使用可能な「お食事券」、Tポイント、被災地特産品等の景品と交換。

事業効果

(平成29年度実施)

- 事業参加直前(8/22~8/31)と参加から5か月後(2/1~2/10)の平均歩数を比較。
平成28年度実績…7,065歩→8,914歩 ⇒ 1,849歩の増(第1期生対象)
平成29年度実績…7,179歩→8,480歩 ⇒ 1,301歩の増(第2期生対象)
- 参加者(国保被保険者の一部)を対象に、生活習慣病に注目した医療費の抑制効果の検証を行った(参加者・非参加者それぞれの、参加前後の年間医療費を比較)。
その結果、年間で1人あたり51,960円の抑制効果が算出された。