

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

平成30年度北本市健康長寿ウォーキング事業

事業概要

活動量計を身につけ、自主的にウォーキングを行ってもらい、ICTを活用して記録を保存し、その記録に応じて、健康ポイントを付与し、一定ポイント獲得により景品が当たる抽選に参加できる形式とした。歩数等の記録は見える化している。筋トレ教室や栄養講座、ラジオ体操講習会等を並行して開催した。なお景品は市内の商工業者から提案してもらい、市内経済の活性化にもつなげた。また、参加者の歩数と体力測定データ、国保加入者の医療費データを収集し、分析することで効果を検証する予定。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算…1,733人、529.4万円
- 自主的なウォーキングと筋トレ教室(4月～3月)…各自が活動量計を身につけ自由にウォーキング、筋トレ教室や栄養講座、ラジオ体操講習会に自主的に参加
- 記録の分析(1月～)…歩数や身体データ、国保加入者の医療費データを調査機関で分析し、効果検証
- 見える化…各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 景品の交換(1月～3月)…当選者の抽選と景品の交換
- 事業後のフォロー…平成31年3月に成果報告会を開催予定(取組の成果についての経過報告及び成績優秀者の表彰等)

事業効果

- 体力測定や歩数データから、医療費の削減の効果、体力向上につながったか検証し、今後の取組に生かす。

その他

- 参加者数の伸び悩みがあり、参加しやすい取り組み方法を検討する必要がある。
- 行政主体ではなく、市民主体での活動に変化させていく仕組みを取り入れたい。
- 参加者の中から、サポーターを育成しており、その数を増やすことに取り組みたい。
- 参加者同士で、親交が深まっており、コミュニティの輪が広がっている。