

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## さいたま市健康マイレージ

## 事業概要

通信機能付き活動量計又はスマートフォンアプリを利用して、歩数や各種健(検)診の受診に応じてポイントを獲得し、景品の抽選に応募することができる本事業を平成 28 年度から実施している。

気軽に実施できるウォーキングから運動習慣を身に付けてもらうことで、生活習慣病の予防及び介護予防を図ることを目的としている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

個人 5,893人 累計22,739人 事業所 55社 ・ 146,742(千円)

## ● 事業の流れ

個人 ポイントの獲得 ・1日 8,000 歩以上に対して 5 ポイント付与  
 ↓  
 ・各種健(検)診受診 1 回につき 15 ポイント付与(年間 3 回まで)  
 ポイントの交換 ・年に 1 回、景品の抽選応募やポイント交換

## 事業所

年 2 回程度、歩数や 8,000 歩達成人数等をグラフ化したレポートを送付

## ● 事業評価 現在、過去3年分の事業評価・分析を行っている

## ● 見える化

専用 WEB サイトの歩数ランキング、国内旅行を仮想体験できるバーチャルイベント開催  
 体組成測定による体脂肪率や筋肉量などの体の変化が確認できる

## 事業効果

- 参加者の 8,000 歩達成率は 50%、平均歩数は 8,000 歩を超えている
- 参加者アンケートで「運動習慣がない」と答えた割合が減少

## その他

- 事業の継続率、8,000 歩達成率を増加させることが課題
- 働き盛り世代の参加人数を増やすことが必要

