

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 健康マイレージ事業

## 事業概要

ウォーキングや健診を受けることでポイントが貯まり、ポイントに応じた抽選で地元特産品等が当たるという仕組みを示し、普段運動習慣のない方でも運動を始めやすいきっかけを提供することで、市民の健康の保持・増進を進めた。

事業の効果については、参加者アンケートの結果と国保医療費を検証し、ウォーキングによる医療費抑制が確認された。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
約1,500人、270万円
- 事業の周知・参加者の募集(通年)  
様々なイベント・事業を通じての PR  
魅力ある賞品の選定
- ポイント対象事業の実施(1月～12月)  
ポイント対象事業の企画・実施  
庁内他部署との連携による実施
- 抽選による賞品授与(2月)  
美しく歩くウォーキング講座と同時開催による賞品授与式の実施

## 事業効果

- 参加者アンケートから、ウォーキングの実施による健康度の上昇が見られた。
- 国民健康保険加入者の生活習慣病予備軍の中で、マイレージ参加者は非参加者に比べ約15,000円の医療費抑制効果が見られた。

## その他

- 若い世代の参加者を拡大することが課題である。