

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 健康寿命のばしマッスルプロジェクト

## 事業概要

主に2つの事業から成り立っている。

いろは健康ポイント事業は、参加者全員に活動量計を無料で貸与し、歩数や体組成などの定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合にポイントが獲得できる事業。獲得したポイントはお買物券と交換ができ、楽しみながら、健康づくりを継続できる仕組みとなっている。

健康になりまっする教室は、教室形式で 8 か月間しっかりと健康づくりに取り組める事業。参加者それぞれの生活や健康状態に合わせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細やかに行う。(平成 29 年度末で終了)

## 事業内容(参加者数・予算等)

【いろは健康ポイント事業】

● 参加者数・予算 3,030人・2,314万円

● 新型コロナウイルス感染拡大防止への対応

自宅のできる健康ストレッチ、食習慣に関するリーフレットの配布、フットケア動画配信、体組成計・血圧計の使用見合わせ、専用端末において感染症対策告知画面を掲載・周知

● 見える化

各自の記録は専用端末を介して集計され、各自が専用端末を通して確認できる。また、年度末にはお買物券と合わせ結果表を配布し、1年間の活動記録をフィードバックしている。

● 事業後のフォロー

活動量計を配布する際にはしっかりとした事業説明、実績効果等を説明し、また、定期的に講座や勉強会を開催することで参加者のモチベーションの維持・継続を行っている。

【健康になりまっする教室】→平成 29 年度に終了後、自主サークル化して継続支援

事業自体は既に終了しているが、当時の参加グループメンバーで自主サークルを組織し、継続してルディックウォーキング・ホールウォーキング等の活動を行う際の支援を行っている。

## 事業効果

● 分析

本事業を監修している了徳寺大学教養部山下和彦教授が分析し、効果検証を行った。

● 結果(医療費削減効果)

平成 27 年度からの参加者: 128,819 円

平成 28 年度からの参加者: 88,741 円

平成 29 年度からの参加者: 41,227 円

平成 30 年度からの参加者: 157,232 円

平成 31 年度からの参加者: 43,952 円