

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 令和2年度北本市健康長寿ウォーキング事業

## 事業概要

通信機能付き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ている。歩数等の記録は見える化し、毎日の取組による成果を実感してもらえる仕組みとなっている。インセンティブの景品は、市内の商工会発行の買物券とし市内経済の活性化にもつなげた。

気軽に実施できるウォーキングから運動習慣を身につけてもらうことで、生活習慣病の予防及び介護予防や寝たきりの予防を目的としている

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算…1,886人、546.5万円
- 各自が活動量計を身につけ自由にウォーキング
- 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(12月～1月)…当選者の抽選と景品の交換
- 令和3年1～2月に成績優秀者の表彰等を実施予定

## 事業効果

- 令和元年度の医療費の検証から、継続して参加し、目標歩数をクリアした参加者については、医療費の抑制効果が得られることが確認できている。

## その他

- 継続して参加している参加者へ、参加者同士のつながりが見えるような形の事業の在り方を検討していく。
- 活動量の下がった参加者への対応が課題。