

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 健康マイレージでフレイル予防

## 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った仕組みを示し、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。

また、コロナ禍においても誰でも安心して楽しみながら取り組むことができる健康マイレージを、身体活動の低下が心配される高齢者に対して、フレイル予防の取組の一つとして周知し、事業参加を支援した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
約2,100人、290万円
- 事業の周知・参加者の募集(通年)  
様々な事業やホームページ等を通じての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
- 65歳以上の高齢者に対して歩数計無料配布キャンペーンの実施(8～9月)  
無料配布と同時に簡易フレイルチェックを実施
- 簡易フレイルチェックの再測定(令和3年3月予定)  
無料配布対象者に対して6か月後の再測定を実施予定

## 事業効果

- 簡易アンケートから、ウォーキングによる運動習慣の定着が見られた。
- 令和元年度の国民健康保険加入者のマイレージ参加者の医療費は、平成30年度の医療費に比べ約13,000円の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。