

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

ふじみ野市

1 事業名(タイトル)

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

2 事業概要

当市では、健康で質の高い生活を過ごすためには、運動や食事など生活習慣を見直すこと、健診を受けて病気の早期発見・早期治療に心掛け、生活習慣病の発症予防や重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活が大切であるという観点から、平成30年度以降『健康長寿埼玉モデル（とことんモデル事業）』の対象期間が終了した後も、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる制度として実施している「歩いて測ってポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント」と題した『元気・健康マイレージ事業』を継続して実施することにより、より多くの市民が健康的な生活習慣を実践する行動変容のきっかけとなるよう、動機づけとなる健康マイレージの仕組みを取り入れた健康づくり事業として、独自に実施してきている。

本事業は、医療費の削減や健康寿命の延伸を図り、元気なふじみ野市、活気のあるふじみ野市、持続可能なふじみ野市の実現に寄与することを目的としている。

(1) 参加者の募集（令和3年5月～6月）

市報やホームページで参加者の募集を行った。受付方法としては、広報にリーフレットを挟み全戸配布した申込書式を使用して、保健センターや大井総合支所での窓口での申込み受付を行ったほか、郵送や電子申請による応募方法を行った。

新規募集人数700人（活動量計600人・スマホアプリ100人）のところ、461人（活動量計360人・スマホアプリ101人）の応募があった。

①参加対象者

市内在住の18歳以上（高校生を除く）

②参加までの手続きを簡素化

申込み受付後の参加決定について「機器等の発送をもって参加決定とする」と周知し、参加手続きの簡略化を図ったことで、参加しやすい環境づくりができた。

(2) イベント等

①ヴァーチャルウォーキング（仮想散歩）「歩数イベント」

・「東南アジア編」（4.13～7.11）、「韓国編」（9.1～11.30）

②コバトン健康マイレージ×オクトーバー・ラン&ウォークコラボ事業参加（10.1～10.31）

・「埼玉県内自治体対抗戦 2位」、「ウォーキングの部平均歩数ランキング 2位」

③継続参加者アンケート実施（12.3～R4.1.31）

対象者：平成28年度～令和元年度参加者（3,964名）

3 参加者数

4,874 人 備考

4 予算

27,542 千円 備考

5 事業効果等

(1) 生活習慣病予防の効果

マイレージ事業参加者に活動量計及びスマホアプリを活用した歩数の見える化と更にはその歩数ポイント及び特定健診等の健診ポイントや市が指定する健康増進プログラムポイント等、様々な健康づくりに対するポイントを付与することで、生活習慣の行動変容につながるよう積極的に事業展開を図った。

また、昨年度に引き続きコロナ禍であるため、集合形式によるセミナーなどの開催が難しかったことから、ヴァーチャル歩数イベントの複数回実施や埼玉県のコバトン健康マイレージ事業のコラボ事業に市を挙げて参加するなど、参加者が意識的に日々のウォーキングに励めるよう積極的に行った。

(2) 参加者の若年化とスマホ参加者の増加

本事業開始当初から、健康づくりに対してあまり積極的ではない働き盛りの年代（30代～40代のいわゆる健康無関心層）の参加者を獲得するため、参加しやすいツールのひとつとして、スマートフォンアプリによる参加の仕組みを構築している。

また、日時が指定された参加必須の『初回説明会＆登録計測会』を行わず、「参加決定は機器の発送をもって代える」を周知し、参加手続きの簡略化を図ったことから、10代からの若年の参加もあり、令和3年度新規参加者の40歳以下は全体の32.8%を占める結果となった。

例年、スマートフォンアプリの参加者は10%未満であったが、令和3年度新規参加者においては、21.9%がスマートフォンアプリを参加方法として選択していることから、事業実施から6年目を迎え市民全体にマイレージ事業の本質が伝わってきたことが伺える。

(3) 特定健康診査受診者の医療費の変化

令2年度の医療費分析において、マイレージ事業参加者を特定健康診査受診者と未受診者に区分し、令和2年1月～令和2年12月の12か月分の外来医療費を対象として比較した。

なお、分析対象は、令和2年12月31日時点の年齢が特定健康診査受診対象年齢となる、40歳以上74歳以下の参加者1,216名（H28年度：228名、H29年度：241名、H30年度：398名、R1年度：229名、R2年度：120名）で、受診者907名、未受診者309名とした。

比較の結果、特定健康診査を受診している参加者の一人当たりの医療費が、未受診者より30,317円少ないという結果が得られた。

本事業における生活習慣病予防効果及び医療費の抑制効果をもたらす、大きな要因の一つであるといえる。

6 その他(課題等)

本市の元気・健康マイレージ事業の最大の特徴は、参加者のモチベーションを維持・向上するため、インセンティブとしてポイントを付与し、そのポイントを定められた交換率により、参加者全員へ還元（商品券または寄附）しているところである。

現在、4,829人（令和3年12月3日現在）が参加しており、来年度も参加者を募集していくことを予定している。医療費を削減していくことで、社会保障費を抑制していく目標を維持しながら、この事業にかかる財政負担が大きいことも踏まえ、さらなる当該事業の工夫と費用対効果が求められる。

また、昨年度に引き続きコロナ禍という状況の中、集団で実施する健康セミナー等の開催が困難であることも踏まえ、参加者の健康づくりに対する意識付けができるような、事業展開を図ることについても、今後の課題である。

7 写真・グラフ等

【埼玉県内自治体対抗戦 2】



【ウォーキングの部】 平均歩数ランキング 2位



【特定健診受診者と未受診者の医療費分析（外来）】

①受診別一人あたりの医療費

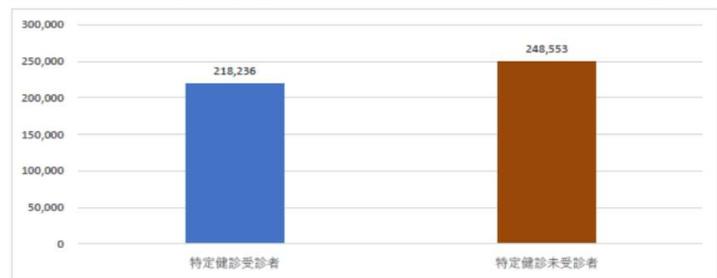
表 27 特定健診受診別外来医療費

単位：円

区分	人数	医療費/年	医療費/人
特定健診受診者	907	197,940,080	218,236
特定健診未受診者	309	76,802,940	248,553

図 66 特定健診受診別1人あたり外来医療費

単位：円



②参加年度別一人あたり医療費

表 28 参加年度別特定健診受診別外来医療費

単位：円

参加年度	区分	人数 (40歳以上74歳以下)	医療費/年	医療費/人
平成28年度	特定健診受診者	166名	38,957,990	234,687
	特定健診未受診者	62名	14,372,290	231,811
平成29年度	特定健診受診者	191名	30,868,370	161,615
	特定健診未受診者	50名	14,373,300	287,466
平成30年度	特定健診受診者	302名	59,759,960	197,881
	特定健診未受診者	96名	26,974,820	280,988
令和元年度	特定健診受診者	174名	30,414,250	174,795
	特定健診未受診者	55名	11,840,230	215,277
令和2年度	特定健診受診者	74名	13,130,120	177,434
	特定健診未受診者	46名	9,242,300	200,920