

令和4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、運動や食事などの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ぎ健康に配慮した生活が大切であるという観点から、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる事業を実施している。「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、ICTを活用した『元気・健康マイレージ事業』を平成28年度から継続して実施している。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・健康による好循環で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4年5月9日～6月10日）

【参加対象者】市内在住の18歳以上（高校生を除く）【参加期間】3年間の自動継続

【参加者数】令和4年度新規310名（活動量計246人・スマホアプリ64人）

(2) ポイントの種類

【ウェルカムポイント】事業開始時に参加者にもれなく付与

【毎日ウォーキングポイント】各年齢・男女別に設定された歩数に応じて付与

【健康増進プログラム参加ポイント】指定の健康関連のイベントなどへの参加で付与

【からだしっかり観察ポイント】体組成計での測定や指定の健康診査等の受診で付与

【特別プログラム参加ポイント】指定の講演会やセミナー、トレーニング室利用などで付与

(3) ポイントの交換方法

事業申込時に選択した方法（「商品券」または「寄附」）とポイント交換。

「商品券」「寄附」どちらの場合でも2ポイント＝1円として、1,000ポイント単位で交換。年間5,000ポイントを上限とし、超えたポイントは翌年度に繰り越し。

(4) イベント等

①バーチャルウォーキングラリー（仮想散歩）「歩数イベント」

・「トルコ編」（4.18～7.18）、「宮本武蔵編」（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

③健康セミナー「楽しく続けるウォーキングのコツ」（1.19、1.20開催予定）

3 参加者数

5,110 人 備考

4 予算

25,385 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、生活習慣病予防のための行動変容につながるよう積極的に事業展開を図った。

コロナ禍でも楽しめるバーチャルウォーキングラリーの複数回実施や、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。また、1月にはコロナ禍でセミナー等の開催を見合わせていたR2～R4年度新規参加者を対象者に効果的に正しく歩行が継続して実施できるよう「楽しく続けるウォーキングのコツ」をテーマにセミナーを開催予定。

(2) 特定健康診査受診者の医療費の変化

令和3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3年1月～令和3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3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1,255名（H28年度：209名、H29年度：220名、H30年度：359名、R1年度：218名、R2年度：116名、R3年度：133名）で、受診者846名、未受診者409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43,147円少ないという結果が得られた。特定健診を受診することにより、自身の現状を把握でき、早期に対策できることがその差に繋がっていることが推察される。

コロナ禍で健康セミナー等の事業実施ができていないため、参加者の声を聞く機会を逸しているため、アンケート調査を実施した。

【対象者】平成28年度～令和元年度参加者3,964名（回答数1,907）

【アンケート実施期間】令和3年12月3日～令和4年1月31日

・運動習慣について、「ある」との回答が45%以上で「運動習慣の条件は満たさないが運動はしている」の回答と合わせると80%以上になっている。

・マイレージ事業への参加をきっかけに、何か変化があったかについて、「健康意識に変化があった」との回答が55%以上で「生活習慣に変化があった」の回答と合わせると80%以上となっている。

自由記載欄にも行動変容が伺える記載が多数あり、動機づけとして一定の効果があったと考えられる。

6 その他(課題等)

当市の元気・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、5,110人（令和4年11月17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が、継続して募集する上で参加者数の増加に向けて、自治組織や自主グループなど地域を巻き込んだ取り組みが必要となる。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の検証が求められる。また、ポイント付与期間（新規参加から3年間）終了後の継続参加者のモチベーション維持・向上に向けた取り組みが今後の課題である。

7 写真・グラフ等

健康セミナーチラシ

申し込みが
簡単です！

令和4年度 心いぶ野市元気・健康マイレージ事業
健康セミナー

「楽しく続けるウォーキングのコツ」
実際に体を動かして、楽しく続けられるウォーキングのコツを講師の先生に教えていただきます。

【日時】
①令和5年1月19日(木) 午後1時30分～3時30分
②令和5年1月20日(金) 午前10時～12時

【場所】 大井総合支所 2階（保健センター分室）
※駐車場には限りがあります。なるべく車での来場はご遠慮ください。

【対象】 令和2年度、令和3年度、令和4年度元気・健康マイレージ事業参加者
※対象外の方は申し込みいただけません。

【定員】 各回50人、参加費無料
※定員を超えた場合は抽選となります。両日とも心配いだけますが、豊福しての当番はございません。
※コロナ感染症の発生状況により、開催中止、または定員数を変更する場合がございます。

【講師】 シンコースポーツ株式会社 健康運動指導士

【持ち物】 ●活動量計またはICカード ●筆記用具 ●マスク ●飲み物
軽い運動ができる服装と靴でお越しください。また、体組成計で計測ご希望の方は、標準になられるようにしてお越しください。

【注意事項】 以下の方は参加対象外とさせていただきます。
①重症の療養、ひきこもり、治療中の途中中・心疾患のある人。
②重症の高血圧の人または、血圧値が安定しない人。
③要支援、要介護の認定を受けている人。
④医師から運動を禁じられた人。
※当日の血圧計測結果により、見学のみとなる場合もございます。

特別プログラム参加ポイントの
対象です（100ポイント）

【特定健診受診者と未受診者の医療費分析

表 30 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	846名	163,580,440	193,357
特定健診未受診者	409名	96,730,140	236,504

図 78 特定健診受診別1人あたり外来医療費 単位：円

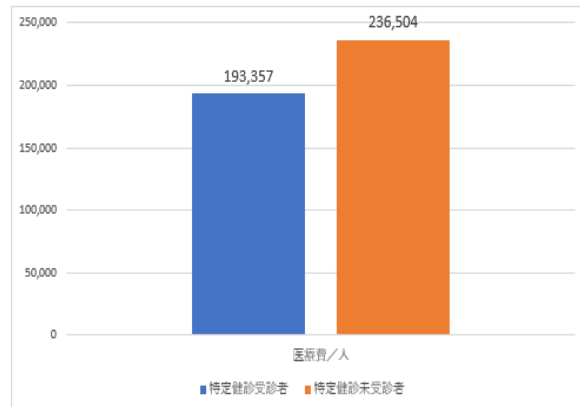


表 31 参加年度別特定健診受診別外来医療費 単位：円

②参加年度別 一人あたり医療

参加年度	国保被保険者	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	209名	特定健診受診者	147名	31,883,700	216,896
		特定健診未受診者	62名	11,506,180	185,584
平成29年度	220名	特定健診受診者	162名	26,828,590	165,609
		特定健診未受診者	58名	18,398,440	317,214
平成30年度	359名	特定健診受診者	239名	47,886,620	200,362
		特定健診未受診者	120名	32,142,260	267,852
令和元年度	218名	特定健診受診者	149名	28,853,700	194,957
		特定健診未受診者	70名	16,134,590	230,494
令和2年度	116名	特定健診受診者	69名	12,259,580	177,675
		特定健診未受診者	47名	9,053,930	192,637
令和3年度	133名	特定健診受診者	81名	15,868,250	195,904
		特定健診未受診者	52名	9,494,740	182,591