

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

さいたま市健康マイレージ



事業概要

当市では、働き盛り世代は健康への意識はあっても、時間のゆとりがなく、運動する時間がないことが浮き彫りになっていた。そのため、満 20 歳～64 歳の市民および市内事業所を対象に、あえて時間を割くことなく特別な用意が不要なウォーキングにICTを活用した本事業を構築した。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

2, 400人、13,533 万円



①自分のスマートフォンで参加

歩数計機能が付いた専用アプリをダウンロードし、ポイントためてもら

②活動量計で参加

活動量計の使用を希望する市民には、市内随所で行う説明会兼測定会に参加してもらい、体組成計で自身の筋肉や脂肪の量を計測してもら。最後に活動量計の使用方法的説明を受け、ポイントためてもら。

※①②ともに1日の歩数が8000歩以上で5ポイント、
年間3回までの健(検)診の受診で各15ポイントを付与。

事業効果

- 事業開始後間もないこともあり特筆すべき成果は現在のところなし。今後、初回説明会時に収集したアンケート結果や歩数、体組成測定結果等を踏まえ効果検証をしていく予定。

その他

● 身体の変化を可視化

歩数や体組成計の測定結果を専用のwebサイトで管理



参加者が自身の身体の変化を可視化



継続的に健康づくりに取り組める



- 参加者を拡大することが課題である。