

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

トコろん健幸マイレージ

事業概要

市が無料で貸し出す活動量計を身につけ、日々の歩きや健康づくり事業への参加等によりポイントを獲得して景品と交換できる。

ICT を活用し、PC やスマートフォンでいつでもどこでも自身の活動状況やポイントを確認することができる。

「中之条研究」のメソッドを用いて、日々の歩数と中強度運動時間から 20 種類の疾病の予防度について確認することができる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,000人、4,222万円
- 日々の歩きと記録(9月～2月)
1日平均8,000歩、中強度運動(速歩き)20分を目安に日々歩く。
市の施設や24時間営業のコンビニエンスストアに活動量計をかざすことで、活動の記録を行う。
- 市の健康事業に参加
健康に関する講演会や保健センターでの健康まつりをポイント対象にして参加を促す。
- ICTによる成果の見える化
専用WEBサイトにアクセスすることで、いつでもどこでも活動実績やポイントを確認できる。
- 景品との交換(3月)
9月～2月に獲得したポイントに応じて、所沢産野菜などの景品に交換する。

事業効果

- 事業参加者と非参加者の医療費の前後比較を行い、事業参加による医療費抑制の効果を検証する予定である。
- アンケート調査を定期的を実施し、国民健康保険特定健康診査受診者を含む参加者の行動変容の観点に基づいた分析や評価を予定している。