

取り組みの経緯・背景

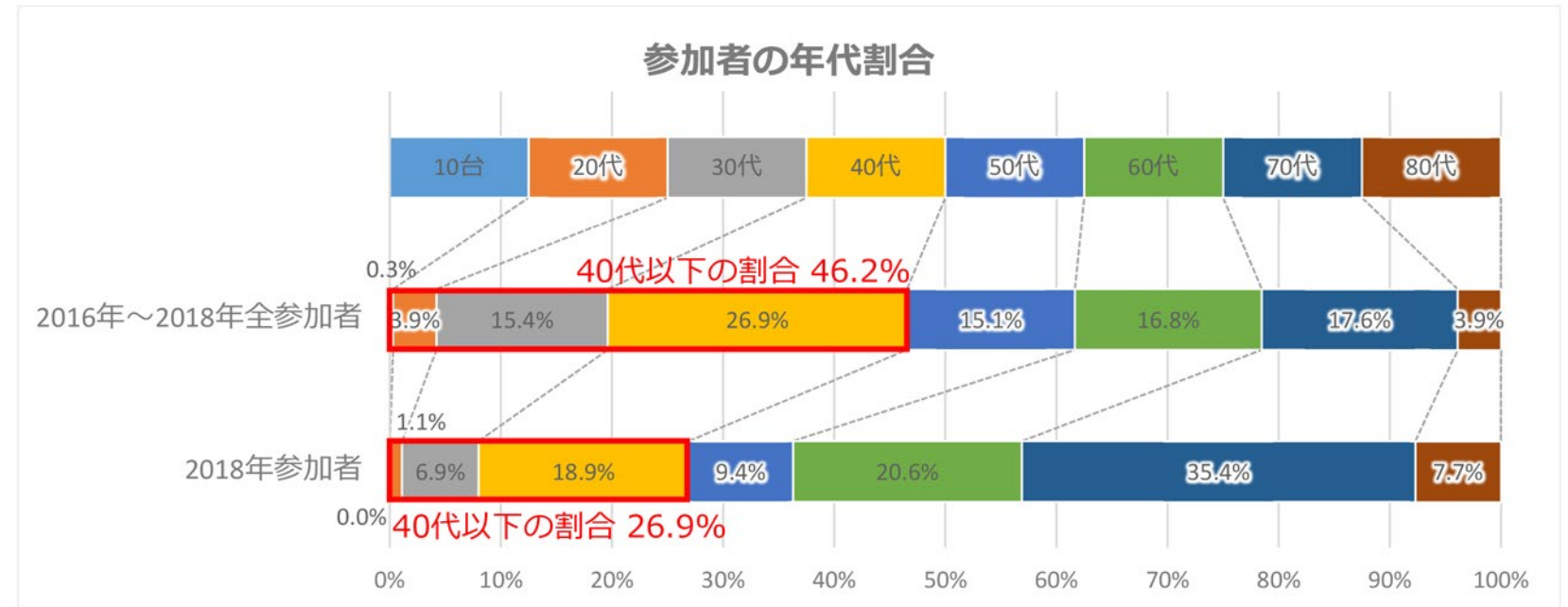
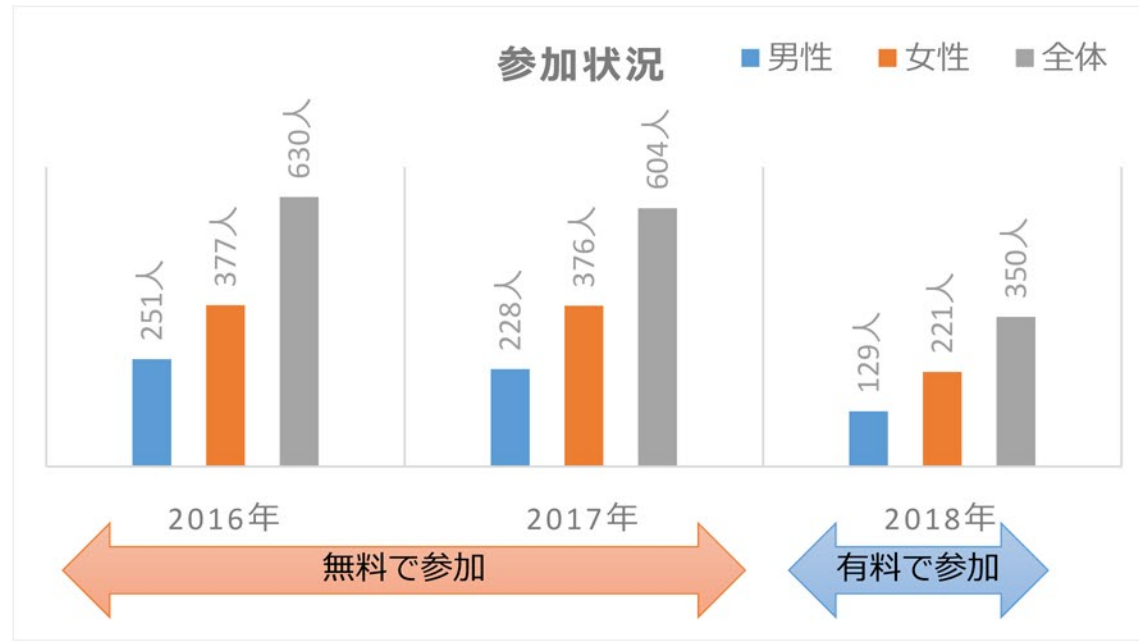
- ✓ 市の上位構想では**美園地区のまちづくりテーマに「スポーツ・健康」を掲げ**ており、他地区への横展開等も見据え、本地区での先進的な取り組み展開が期待されている。
  - 美園地区の在住者・在勤者を対象に【みその“健幸”度向上プロジェクト】の枠組みで、健康増進プロジェクトを2016年度から実施中。
  - 住民一人ひとりの**健康寿命の延伸**のため、**無理のない運動習慣づくりを支援するプログラム**を実証実験形式で展開。
- ✓ 自治体の実施する健康事業では、**一般的に健康に関心の高い高齢者層の参加に偏りがち**。
  - 子育て世代も多く転入する本地区では、**年代や性別を問わず参加しやすいプログラムの実現を目指している**。
  - 過年度の状況を踏まえながら事業内容を改良しながら実施をしており、2018年末で3年目の事業が終了。現在結果の分析中。

みその“健幸”度向上プロジェクトで実施しているプロジェクト

みその健幸マイレージ	いきいき元気教室	美園タッチウォーキング
<p><b>【実施概要】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 専用の活動量計又はアプリを使用してご参加するプログラム</li> <li>• 体組成や血圧測定でからだの状態をチェック</li> <li>• 歩いた歩数や健康イベントへの参加などの健康づくり行動に応じてポイントを付与</li> <li>• 健康イベントに出席したり、そこで得た健康情報をご家族やお友達など周囲の方に広めることで、地域全体が健康に</li> <li>• 参加費有</li> </ul>   <p>事業に参加し貯まったポイントは・・・</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• たまったポイントはWAONポイント又は地域ポイントのたまぽんポイントに交換</li> </ul>	<p><b>【実施概要】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• シルバー世代の方を対象にした、要介護状態に至る機能障害を予防するためのプログラム。</li> <li>• 3か月間の継続型プログラムで、初回・中間・修了の3回のセミナーを実施</li> <li>• セミナー時に下肢筋力、握力、歩行速度、体組成計での測定を実施しからだの状態をチェック</li> <li>• 専用テキストを使用した講座の実施</li> <li>• 事業期間中に、からだづくりに役立つレシピやお手紙の送付</li> <li>• イオン浦和美園のヘルスステーションを利用して定期的に体組成測定実施</li> </ul> <p><b>2018年度参加者の速報値</b></p> <p>ロコモチェックにおいて、リスクなしの方が修了時に7%増加した。 また、転倒恐怖感が無い方の割合が13%増加した。</p>  	<p><b>【実施概要】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• イオンモール浦和美園内やアーバンセンターみそのなどに設置されたタッチスタンドに対象のWAONカードをタッチすることでポイントを付与</li> <li>• タッチスタンドの設置はイオン浦和美園店内4か所、店外6か所</li> <li>• 店外は、アーバンデザインセンターみその、美園公民館、美園コミュニティセンター、カインズホーム浦和美園店、さいたまりそな銀行浦和美園出張所、WATSU(ワツ)</li> <li>• 指定のWAONカードで参加</li> <li>• 参加にあたり、事前申込などの必要は無し</li> </ul>   <div data-bbox="2359 1186 2775 1575"> <p>美園地区で合計10か所のタッチ場所</p> <p>イオン内 4か所</p> <p>イオン外 6か所</p> </div>
<p><b>2018年度実施期間</b></p> <p>2018年7月1日～12月31日</p>	<p>2018年8月8日～10月31日</p>	<p>2018年7月1日～12月31日</p>
<p>WAONポイント 又は たまぽんポイント ※たまぽんポイントは獲得ポイントの2倍を付与</p> 	<p>ポイント付与は無し</p>	<p>WAONポイント</p> 

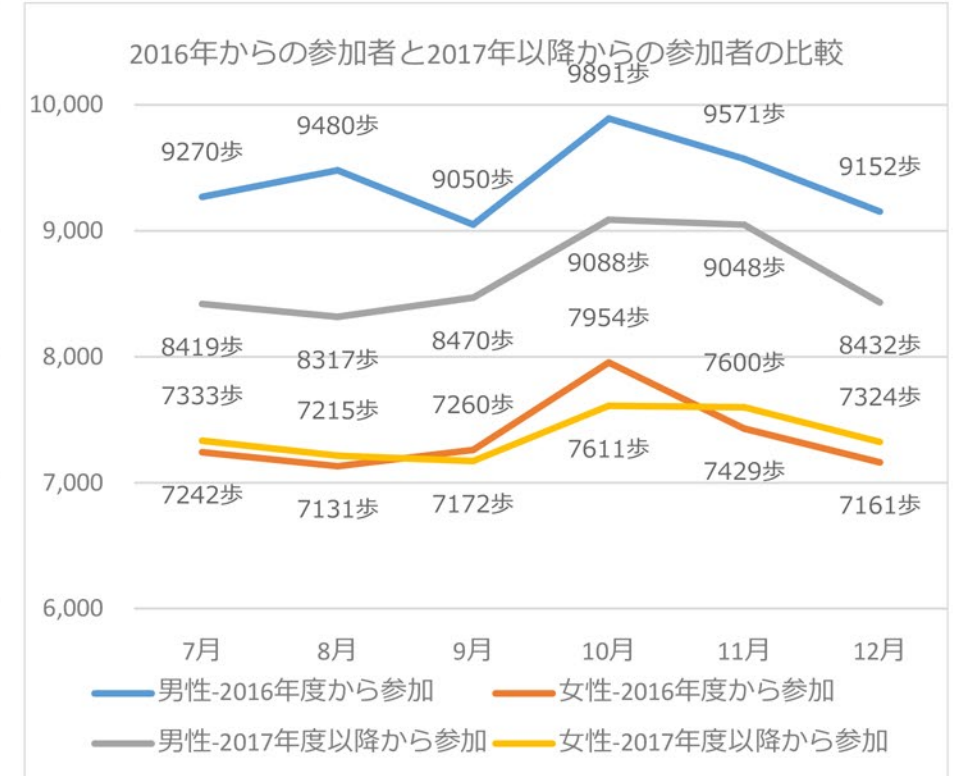
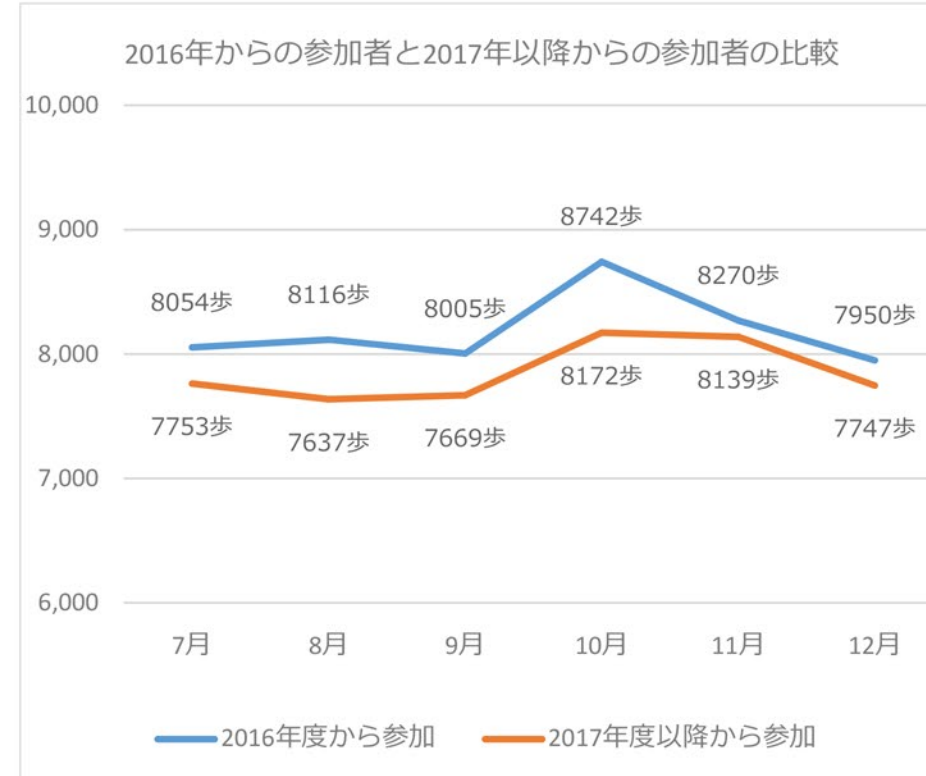
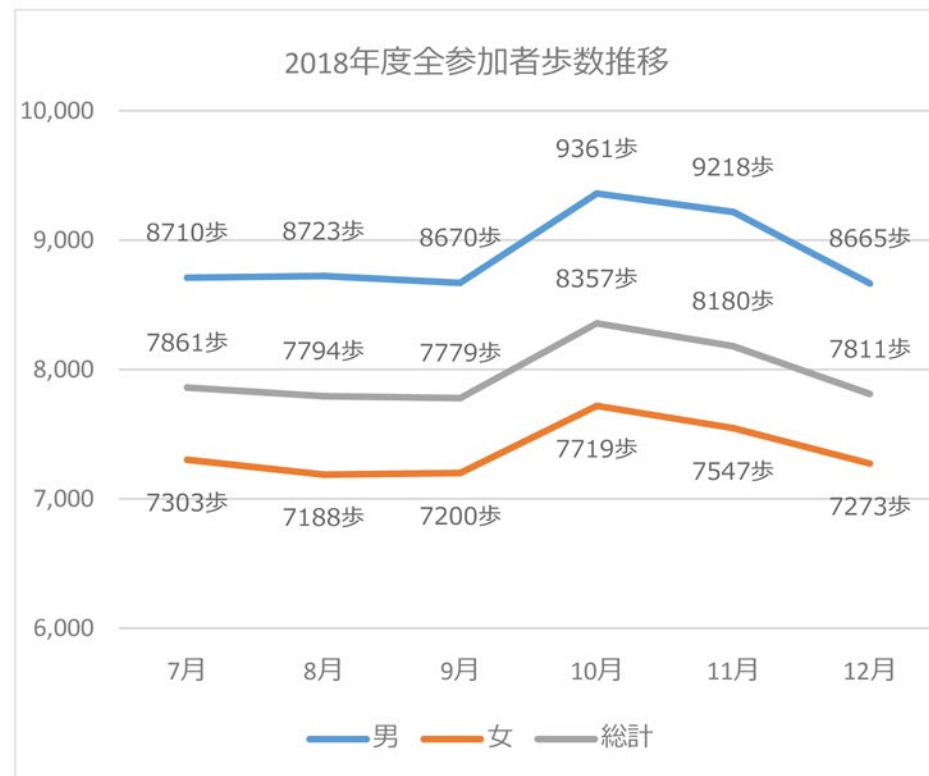


みその健幸マイレージの参加状況



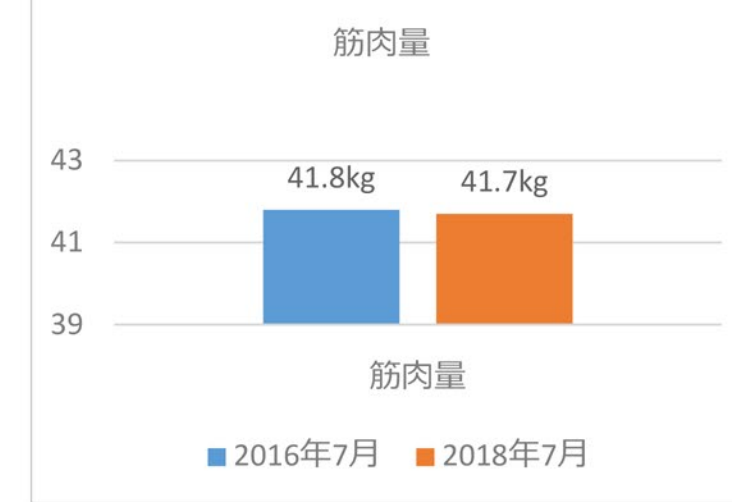
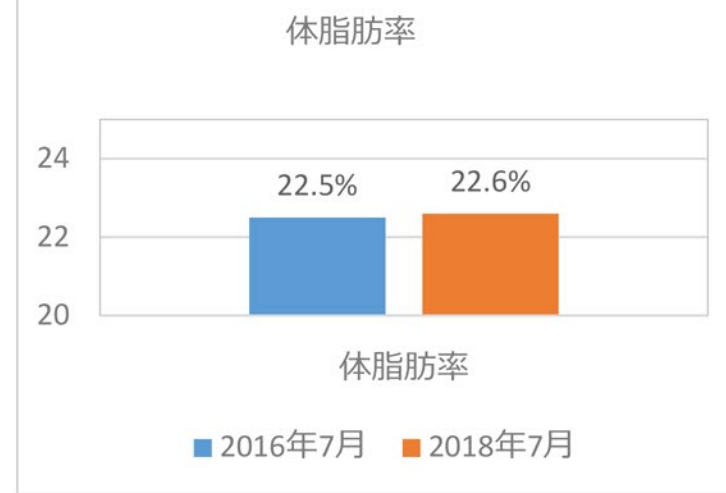
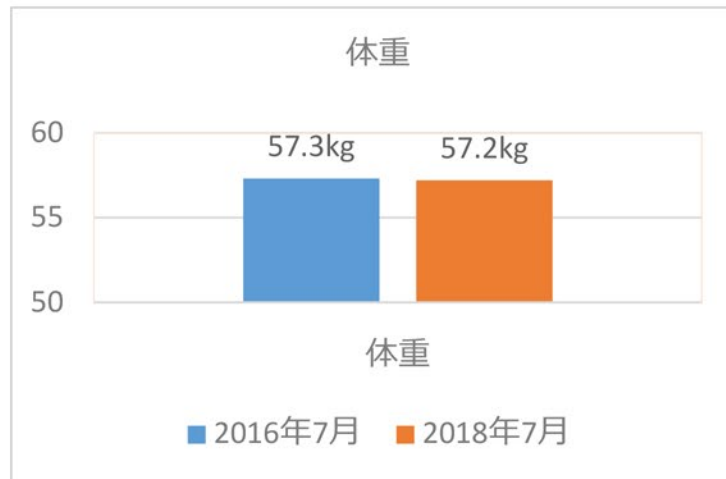
- ✓ 2016年度・2017年度は参加費は無料とし、2018年度は参加費1000円を徴収して事業を実施。
- 2018年度からの参加費徴収により、参加者数が減少し、高齢者の参加割合が増加した。
- 若い世代の健康づくりへの関心を高める事が課題

歩数推移



- ✓ 2018年度の全参加者の事業期間平均歩数は7966歩。
- 10月～11月は平均歩数は上昇したが、季節変化の影響を受け12月は歩数が下降する傾向。
- ✓ 2016度からの継続参加者は、2017年度以降からの参加者と比較して歩数が多い傾向。
- 事業参加期間が長い人ほど歩行習慣が確立され、歩数を維持できていると考えられる

継続参加者の体組成推移



- ✓ 2016年度～2018年度の継続参加者（37名）の体組成変化を見ると…
  - 体重・体脂肪率・筋肉量はいずれも横這い。
  - 加齢に伴い筋肉量が低下する傾向にある中で**2年経過後も維持**出来ている。

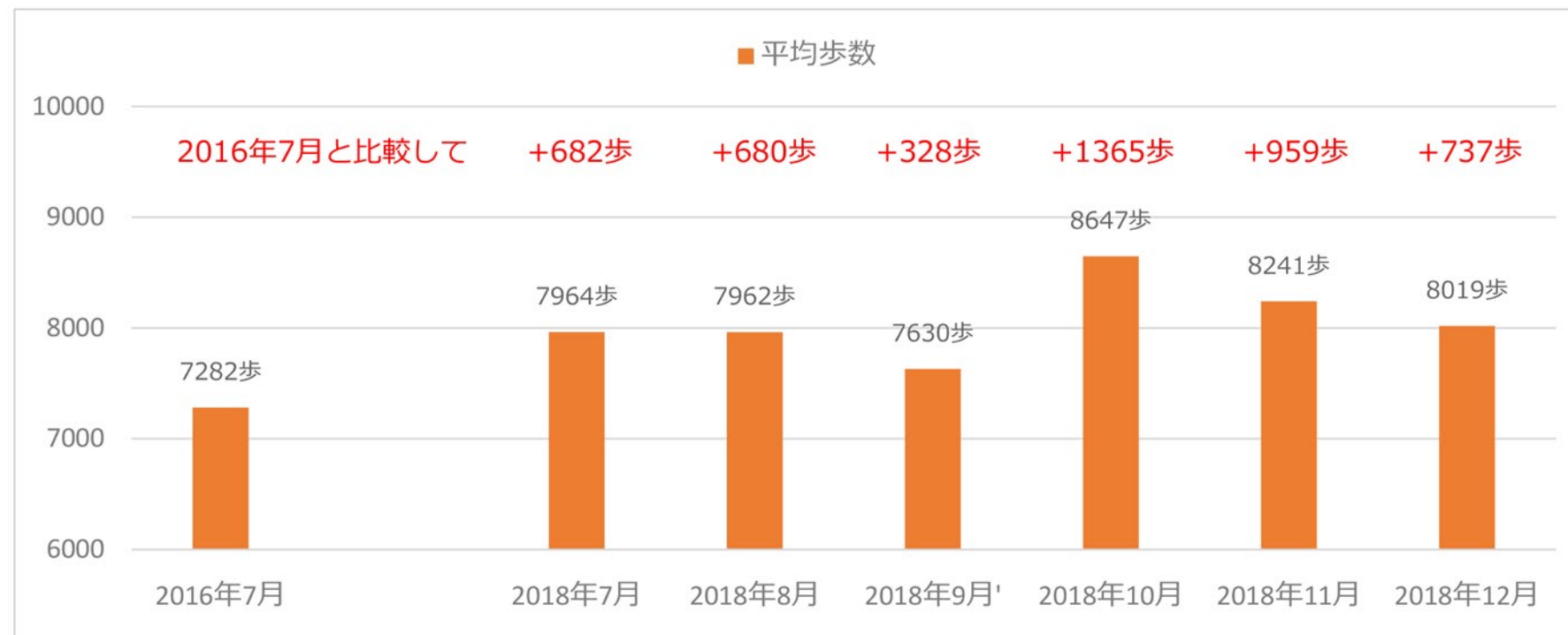
2018年度ポイント付与状況

ポイント獲得レンジ	人数
1000p未満	170
1000p以上2000p未満	153
2000p以上	27

合計付与：417,121ポイント

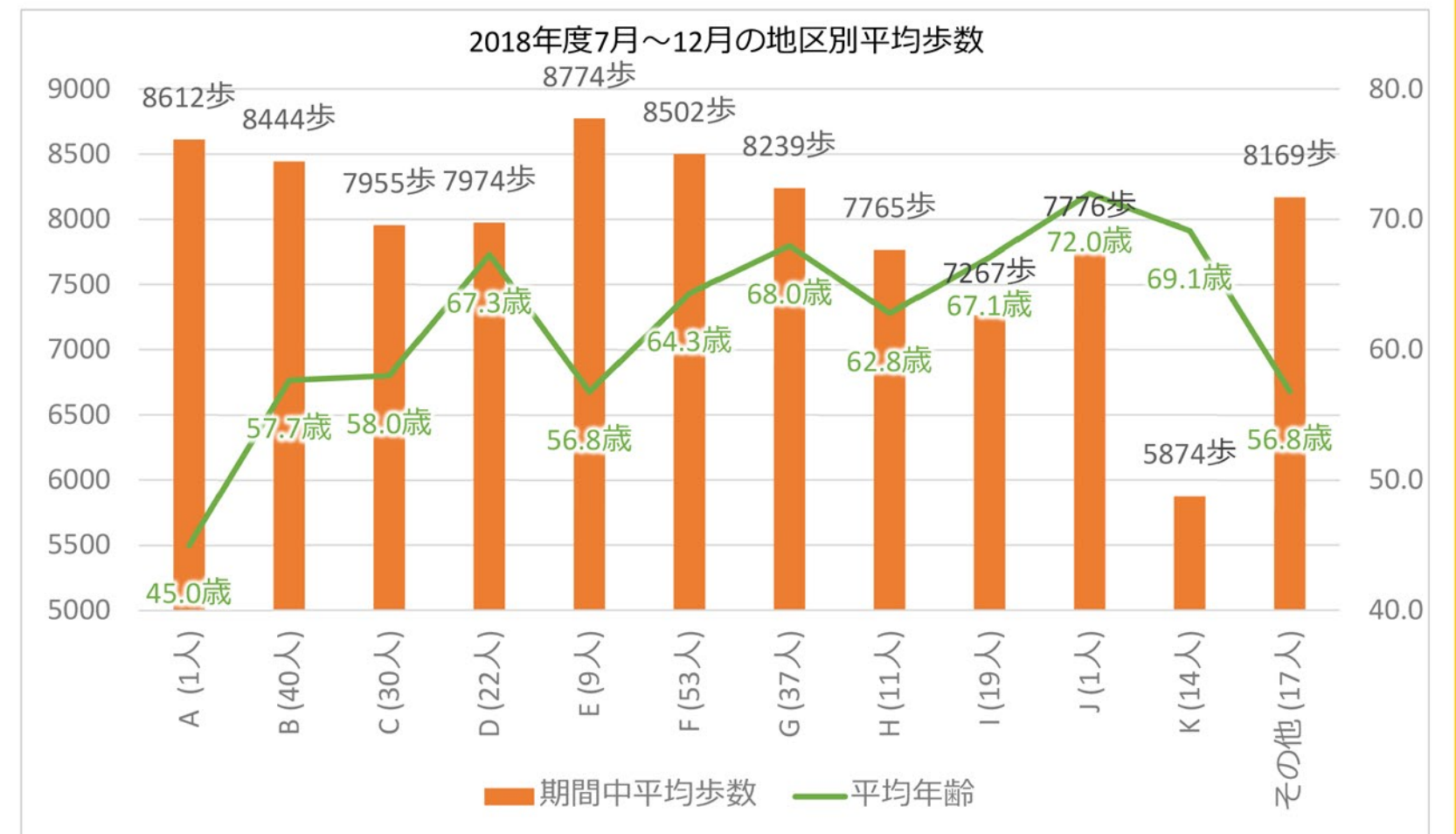
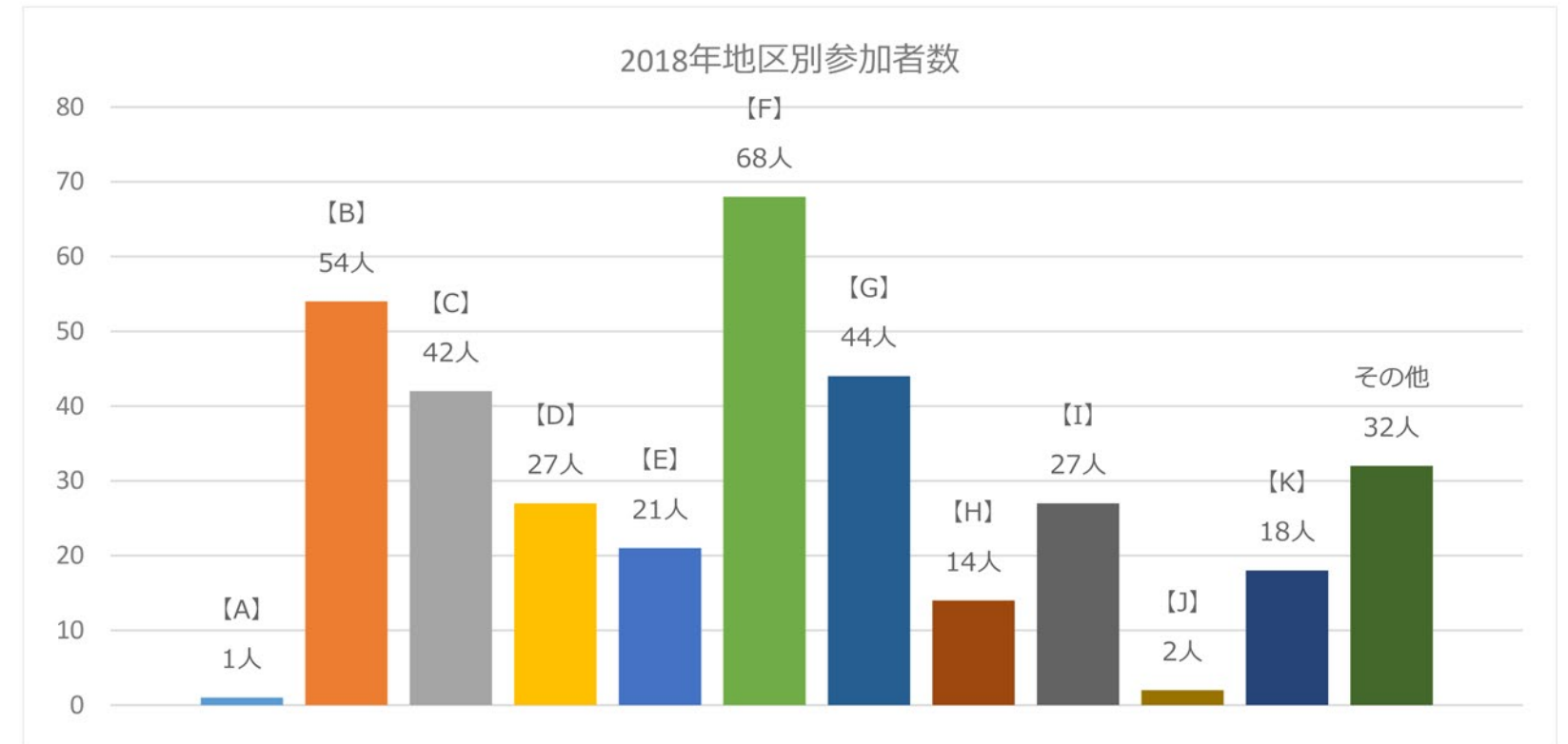
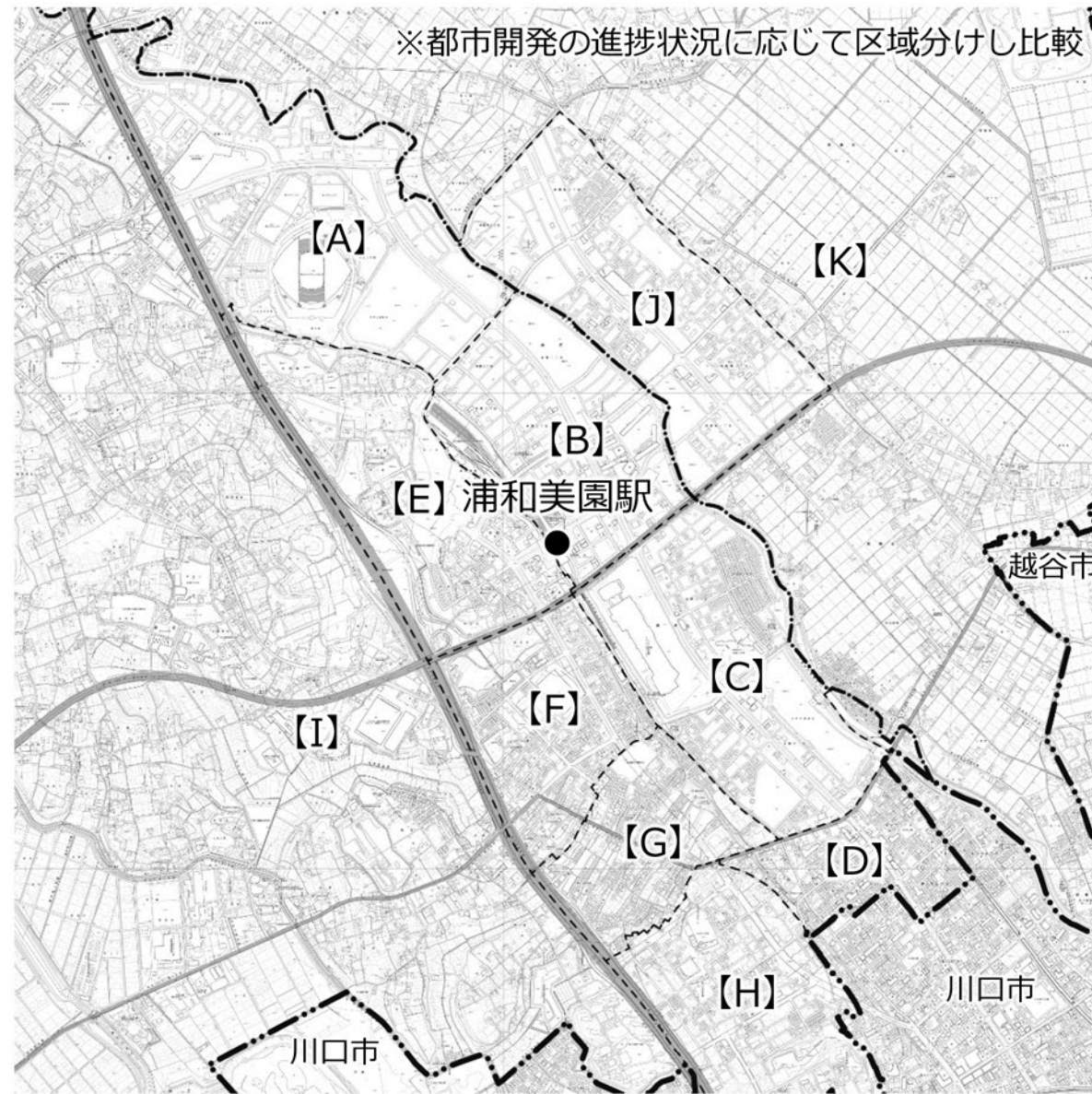
継続参加者の歩数推移と見込まれる効果試算

- ✓ 事業開始時の2016年7月の平均歩数と、2018年7～12月の平均歩数の差分を基に医療費抑制効果を試算。
    - 医療費抑制効果を1歩増加することに0.065円(/日)で試算※すると、7月から12月にかけての**一人当たり医療費抑制効果は9,304円**。
- ※参照：国土交通省『まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン』





地域別参加状況



※2018年7月～12月まで、毎月歩数データがある参加者のみを抽出して平均歩数を算出