

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

事業概要

- ・いろは健康ポイントは参加者全員に歩数計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合にポイントが獲得でき、商品券と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できる事業。
- ・健康になりまつする教室は参加者それぞれの生活や健康状態に合わせ、「歩くこと、筋力トレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細やかに行い、6か月間しっかりと健康づくりに取り組める事業。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 平成27年度 1,016人、3,652万円
- 「いろは健康ポイント事業」
市内26か所に設置した専用端末に歩数計データと体組成計データを送信してポイントを獲得。ポイント数に応じて、地域商品券と交換。
参加者は平成27年度1,016人、平成28年度1,796人、
平成29年度2,000人(予定)
- 「健康になりまつする教室」健康ポイント事業に参加しながら、週1回6か月間、健
康運動指導士等から健康づくりに最適な運動(ノルディックウォーキング・ポールウ
ォーキングなど)や筋力アップトレーニングの直接指導受け、定期的に栄養士による
食生活指導も受ける。参加者は平成27年度6教室155人、平成28年度8教室約
217人、平成29年度10教室 約250人(予定)
- 分析(中間・終了後) 東京医療保健大学 山下和彦教授が分析し、効果検証を行った。
- 見える化 歩数計、専用端末から歩数や身体の変化が本人にわかる。各種計測データ
などを計測時や商品券交換時などに本人へ提供。
- 事業のフォロー 計測結果の見方や正しい歩行、筋力アップトレーニングなどについて
の講演会等、「健康になりまつするフェスタ」や「スペシャル健康
になりまつする教室」を実施した結果、モチベーションの維持に繋が
り、脱落も少なく9割の方が活動している状況である。

事業効果

- 専用端末「あるこう！かざすくん」の26か所の設置による効果
→ 歩数等の増加、モチベーションの維持、健康への関心の高まり
- 筋力アップトレーニングや運動による効果
→ 体組成の改善や下肢筋力などの身体機能の向上
- 医療費削減効果 → 健康ポイント参加者1人あたり約1万5千円(6か月間)
- 慢性疾患(糖尿病・高血圧・高脂血症)への効果 → 慢性疾患医療費の減少
- 健康ポイントと地域商品券との交換によるインセンティブ効果
→ 商品券使用による地域への還元とモチベーション維持

《志木市》

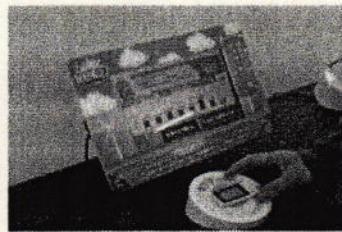


健康寿命のばしマッスルプロジェクト

あなたも一緒に健康貯筋しまっする！？

いろは健康ポイント事業

対象者：40歳以上の市民
(H27年度参加者1,016人)
(H28年度 参加者1,796人)
(H29年度 参加者+500人追加予定)



健康増進につながる行動をした場合等に、
商品券に交換できる「いろは健康ポイント」がもらえる制度
・日常生活でのウォーキング、健康教室等への参加
・体脂肪やBMIが改善した場合

歩くのが苦にならなく
なった。
市役所へ来る回数が
増えた！

地域全体で
約300万円還元



地域で使える商品券と交換
※平成27年度は
最高1人6,500円



主な獲得ポイント

- ① 歩数ポイント
歩いた歩数に応じて獲得
- ② からだ改善ポイント
体脂肪やBMIが改善すると獲得
- ③ 運動ポイント
市指定の運動教室等に参加すると獲得
- ④ 健診受診ポイント
健康診査を受診すると獲得

《志木市》



健康寿命のばしマッスルプロジェクト

あなたも一緒に健康貯筋しまっする！？

健康になりまっする教室

歩くこと・筋トレ・食事コントロールでしっかり健康づくり

参加者：40歳以上の市民
(H27年度参加者155人)
6教室実施
(H28年度参加者217人)
+2教室追加
合計8教室実施

平成29年度は+2教室60名追加

・車から自転車、自転車
から歩きに変化！
・肩こり、膝の痛み、腰痛
が解消された。
・新しい仲間ができた。
リーダー育成

体の状態をチェック

体力測定など

体の状況を把握して、運動指導に役立てます。

- ・体力測定
- ・体組成率の測定
- ・生活習慣アンケート
- ・食生活習慣アンケート

健康運動指導士、
管理栄養士などによる指導

教室参加（月3回）

運動教室に参加することで、
週1回は、しっかり運動
・有酸素運動
・エアロバイク
・フルディックウォーキング
・筋力トレーニング
・食事指導

日常生活（毎日）

- 個別運動プログラムで、
自宅にいても毎日運動
- ・有酸素運動
(ウォーキングなど)
 - ・筋力トレーニング
 - ・食事コントロール





【健康寿命のばしマッスルプロジェクト成果】

項目	成果	効果	備考
歩数	2000歩増加 (約6000歩～8000歩)	体脂肪燃焼	事業初期と事業期間中間平均値との比較
アクティブ歩数	平均歩数に占める割合 6割～8割と多くなってきている	体脂肪燃焼	3メツツ以上の歩数
腹囲	2センチ減(94.3→92.3)	メタボ改善	BMI25以上の人
BMI	痩せ型→腹囲減・BMI増 普通型→腹囲減・BMI維持 肥満型→腹囲減・BMI減	痩せ型→体重と筋肉量を増やしたい 普通型→筋肉量を増やしたい 肥満型→体重を落とし、筋肉量を増やしたい	痩せ型→BMI18.5未満 普通型→BMI18.5～25未満 肥満型→BMI25以上
足指力	0.44Kgf増加 (3.93 kgf→後: 4.37kgf)	転倒予防改善	転倒リスクライン 男性3.0Kgf、女性2.5Kgf以下
開眼片足立ち	8.3秒(45.7→54.0秒)	要介護リスク減	ロコモシンドロームの疑いあり 15秒未満
LDLコレステロール	18.5mg/dl低下 (168.3mg/dl→149.8mg/dl)	動脈硬化リスク減	140mg/dl以上の参加者の検証結果 基準値120mg/dl未満

3



【健康寿命のばしマッスルプロジェクト成果】

項目	成果	効果	備考
医療費	1人あたり15,008円／半年 30,016円／年 介入群93,001円→89,871円 (-3,130円)し、一方で対照群は増加傾向(対照群81,699円→92,130円(10,434円))	特に慢性疾患(糖尿病・高血圧・高脂血症)を複数持つ人の医療費が減少したこと循環器疾患の予防につながる	介入群:463人 (ポイント事業参加者で国保被保険者) 対照群:1,262人 (ポイント事業に参加していない国保被保険者) ※ 性別、年齢、H26年度とH27年度の特定健診受診の有無によりプロペンシティスコアを導出することでマッチングを行った

15
14
13
12
11
10
9
8
7
6

	人数		年齢	
	男性	女性	男性	女性
介入群	133	303	68.2±4.5	67.3±5.6
対照群	423	839	67.8±5.3	67.4±5.1

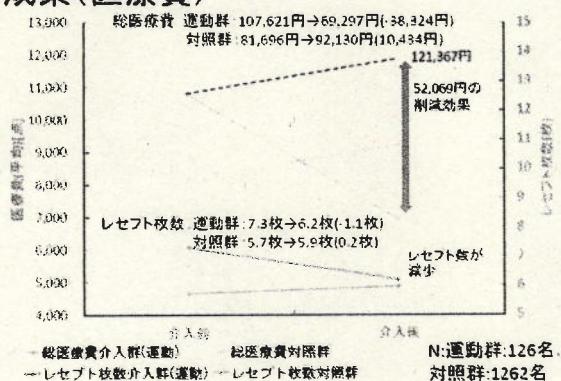
H30年度医療費
国保法定外総入金
50%相当削減 目標



【健康寿命のばしマッスルプロジェクト成果】

項目	成果	効果	備考
医療費	1人あたり52,069円／半年 104,138円／年 運動群107,621円→69,297円 (-38,324円)し、一方で対照群は増加傾向(対照群81,699円→92,130円(10,434円))	運動群はより、高額の医療費の方の減少率が大きい。	運動群:126人 (ポイント事業参加者で国保被保険者) 対照群:1,262人 (ポイント事業に参加していない国保被保険者) ※ 性別、年齢、H26年度とH27年度の特定健診受診の有無によりプロペンシティスコアを導出することでマッチングを行った

成果(医療費)



H30年度医療費
国保法定外緑入金
50%相当削減 目標