

健康寿命日本一を目指して 健康寿命のばしマッスルプロジェクト

健康政策課
☎048(473)1674

市では、平成27年度から健康寿命の延伸と医療費の抑制を目的に「健康寿命のばしマッスルプロジェクト（いろは健康ポイント事業）」に取り組んでいます。

いろは健康ポイント事業

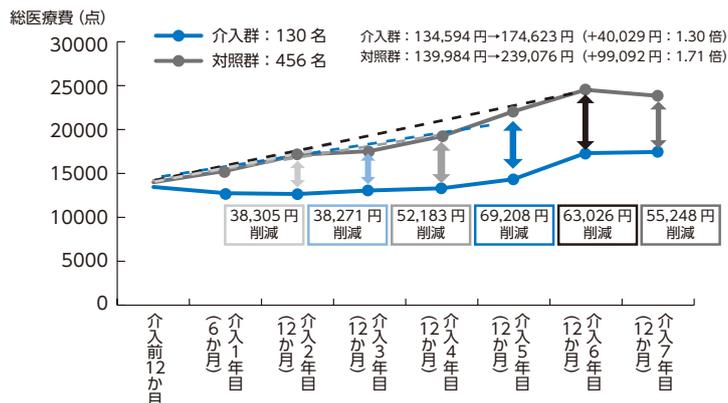
いろは健康ポイント事業は、無償貸与された活動量計または専用アプリを携帯し、歩いたり、市の指定する健康づくりプロジェクトへ参加したり、BMIや体脂肪率が改善した場合などにポイントを獲得できます。貯まったポイントはお買物券に交換することができますので、日常生活の中で楽しみながら、健康づくりが行える事業です。

また、事業参加者の1日の平均歩数は、40～64歳の男性は約1万歩、65～74歳は1万歩以上、75歳以上では9,000歩、女性はどの年代も8,000歩以上で、他市よりも平均で1,000～2,000歩多く歩いています。

いろは健康ポイント事業で重要なポイント

- 1.健康に関心を持つ
- 2.自身の状態が見える化し、活動を維持する
- 3.正しい歩き方を身につける
- 4.足部や足爪の正しいケアをする
- 5.いつでも前向きに楽しく活動する

平成27年度からの継続参加者の医療費への効果



医療費の抑制効果

いろは健康ポイント事業に参加し、7年目を迎えた人の国保医療費は、一人当たり年間55,248円の削減効果が得られています。また、後期高齢者だけで見ると、事業に5年以上参加している人は、参加していない人に比べ、年間203,465円の医療費削減効果が得られています。

要介護リスクやアルツハイマー病の予防効果

要介護リスクを高める要因には、変形性膝関節症などの関節疾患、外出を控える閉じこもり、脳梗塞、転倒・骨折、アルツハイマー病などの認知症が挙げられます。

いろは健康ポイント事業参加者は、ノルディックウォーキングを積極的に行っており、さまざまなサークル活動にも参加しているため、上記リスクへの対策が実現できています。さらに、フットケアの知識や巻き爪などの対策もできている人が多く、活動を継続している人は、筋力アップが加わり、外反母趾予防にもつながっています。

また、75歳以上になるとアルツハイマー病による認知症が増えてきます。

アルツハイマー病を予防するには、深い睡眠を取れていることが重要で、日中に歩き、活動することが最も有効です。いろは健康ポイント事業に5年以上参加している人は、日中の活動はもちろん、継続的な歩行やコミュニティへの参加などにより、アルツハイマー病の発症率は低いという結果が得られています。

歩くこととその見える化や地域活動の推進は、健康づくりに良い影響を与えていることがわかります。

“見える化”で変化を確認

いろは健康ポイント事業に参加している皆さんは、過去の歩数に加えて、血圧や体重などのグラフを確認することができますので、これまでの変化を確認してみてください。

また、市内27か所にある「かざすくん」を幅広く活用してください。スタンプの数や場所は、自身の活動範囲を登録することになりますので、長期的に見て参考になります。

本事業は、継続的にデータを記録し、自身の状態が見える化することが重要です。皆さんの健康を支える情報になりますので、有効に活用し、楽しく歩くための身体づくり、靴選び、フットケアを実践しましょう。