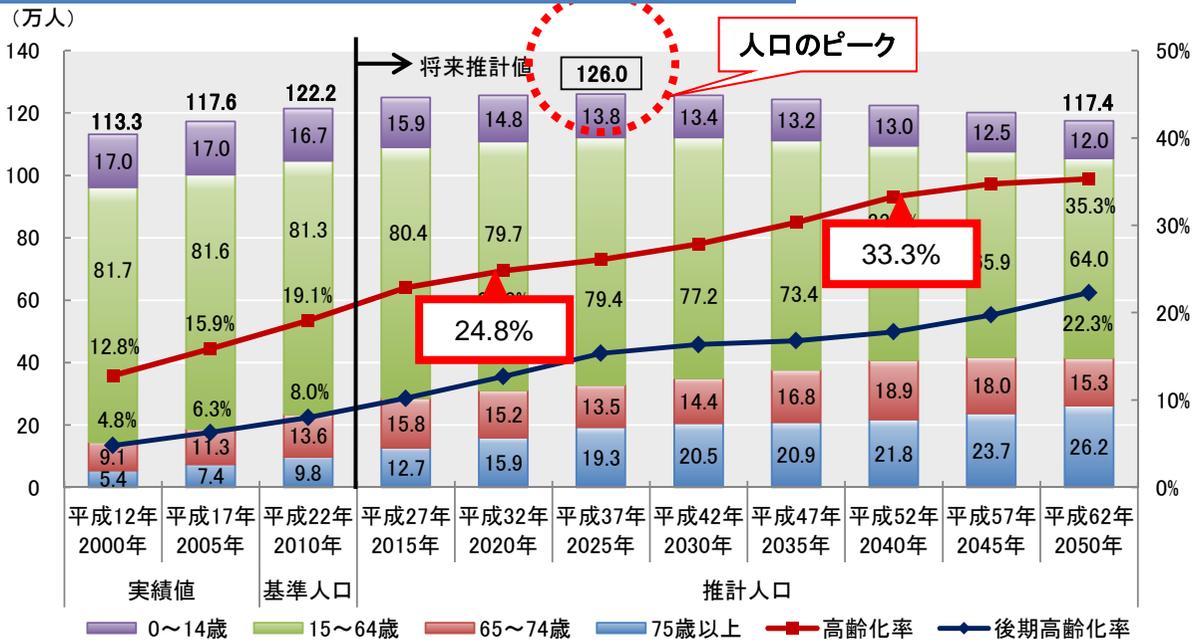


医療費適正化の取組について

協会けんぽと協働したさいたま市の健康づくり

さいたま市の高齢化の状況



資料:平成22(2010)年までは「国勢調査」(総務省)。平成27(2015)年以降は市による推計値。

備考:端数処理の関係や、平成22(2010)年までの総数には年齢「不詳」が含まれるため、内訳の合計が総数と一致しない場合がある。

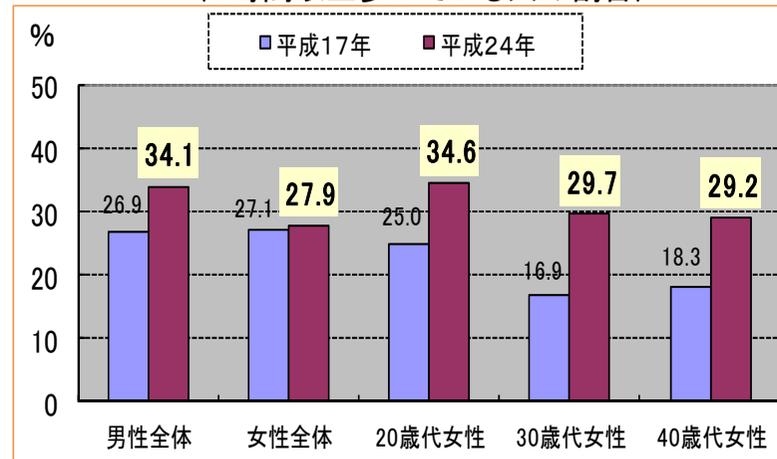
さいたま市の現状

全体として、日常生活における1日の歩数は増加。働き盛りの世代でも同様



本市の健康づくりでは、働き盛りの世代の身体活動量を上げることが必要であり、そのためには、「歩く」ことを中心とした生活習慣を定着させることが有効

【日常生活における1日の歩数】
(1時間以上歩いている人の割合)



出典:平成24年 さいたま市健康についての調査

健幸サポート事業の基本的な考え方

市民の継続的な健康づくりを支援するためのシステム導入 モデル事業(平成26・27年度)



- ①働き盛り世代をターゲットとし、歩くことを中心とした健康づくりの支援
- ②身近な環境を活かした健康づくりの推進



- 個人の体の状態を可視化
(はかる・わかる・きづく・かわる)
- 歩くことを中心とした生活習慣の定着
- 蓄積したデータの分析・評価

健幸サポート事業の概要

市民の継続的な健康づくりを支援するためのシステム導入 モデル事業(平成26年度の実施状況)

対 象 働き盛り世代の市民(20歳から64歳までの市民)

全国健康保険協会埼玉支部との協働により **市内9事業所219人の参加**

事業の方法

[参加市民]

- 通信機能付き歩数計で歩数データを蓄積
- 体脂肪率や血圧等の変化をデータで確認
- 各区等で実施するウォーキングイベント等に参加、身近なウォーキングコースの活用



[市、協会けんぽ]

- 市民が簡単に測定データを管理できるシステムの設定
- 区のウォーキングイベントなど健康づくりに関する情報提供
- 定期的な計測会の開催

効果検証・評価

- ウォーキングによる体の変化
- 健康状態の変化と環境要因との関連
- 食習慣の変化



健幸サポート事業の内容

体組成計でカラダを「見える化」



拠点に設置する専用の体組成計で、あなたの身体を細かく測定します。体重・体脂肪率だけでなく、1日の基礎代謝量(キロカロリー)、筋肉量、部位別の脂肪量なども測定できます。

測定結果は専用用紙に印刷され、自分の身体の状態がひと目でわかります。また、測定したデータは専用サイトに送信されます。

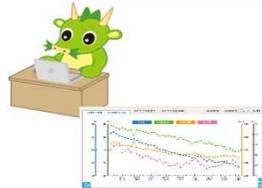
歩数計で身体活動を「見える化」



参加いただいた方に1台歩数計を差し上げます。ポケットやかばんに入れて歩いてください。歩数が測定でき、1日の消費カロリーも見ることができます。

沢山歩いたらローソンにある「Loppi(ロッピー)」に歩数計をタッチ。あなたの記録がさいたま市の専用サイトに送信されます。

専用 Web サイトで経過を確認



健幸サポート事業の主な成果

- 参加者:299人(内無関心層133人) 男性:35.6% 女性:64.2%
全国健康保険協会埼玉支部との協働により市内9事業所219人の参加
- 修了者:229人(内無関心層107人) 継続率76.6%
事業主自ら参加。業務時間内や終業後に説明会や測定会を実施。
事業所単位の参加により、職場内で歩数等についての会話の増加や、歩数計をつける習慣化、通勤方法を徒歩にする人が増加するなど、職場内での意識と行動の変化があった。
- 参加者年齢:45.2歳
- 運動行動の変化
 - ①歩行時間:全体では、1日1時間以上歩いている人の割合は、約23%から約42%へ、約20ポイント増加。
無関心層で約18ポイント増加。
 - ②歩数:全体では開始月の平均歩数5,829歩に対し、期間中(10~12月)の平均歩数は6,348歩に、519歩増加。
無関心層では406歩増加。