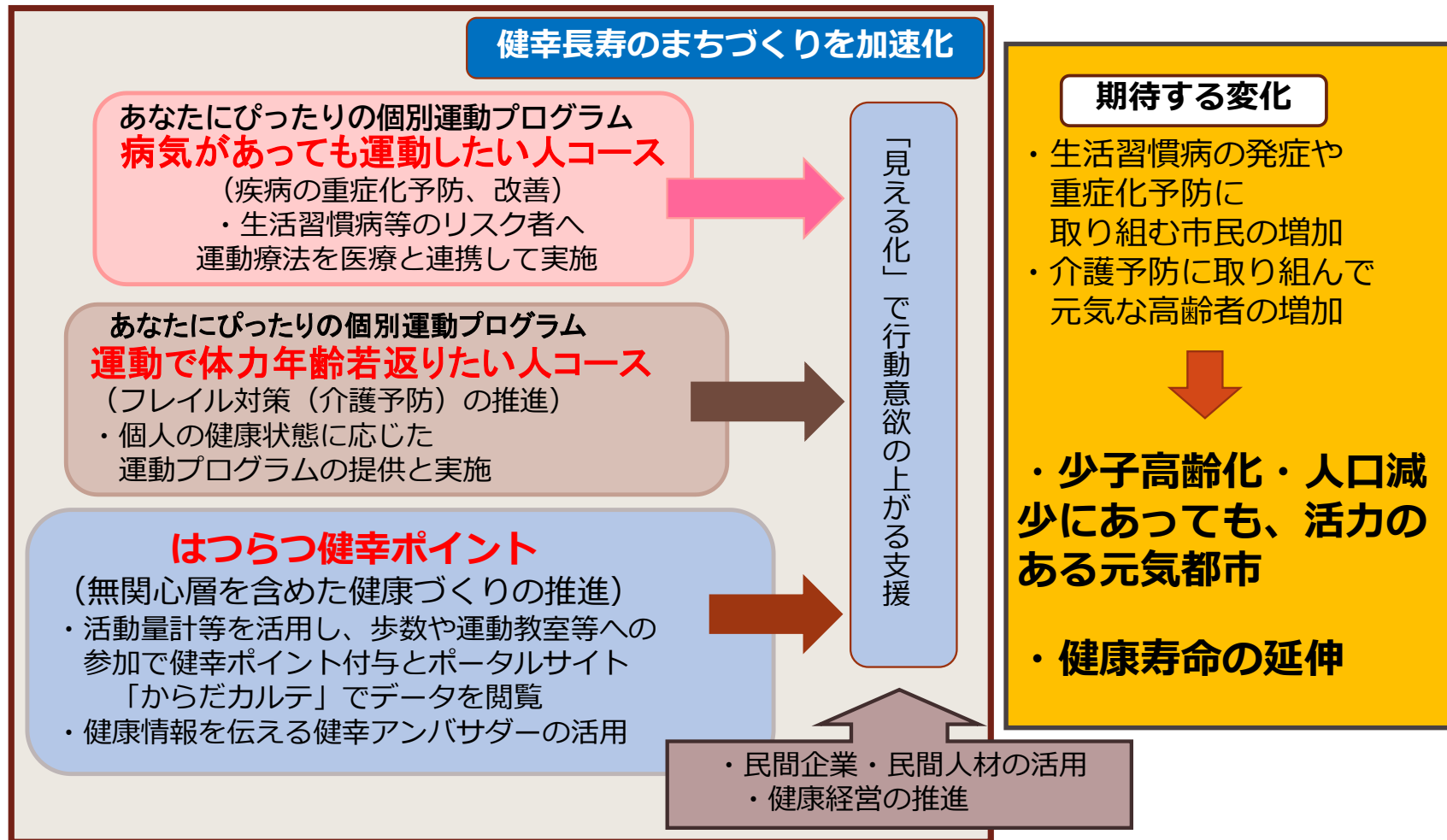
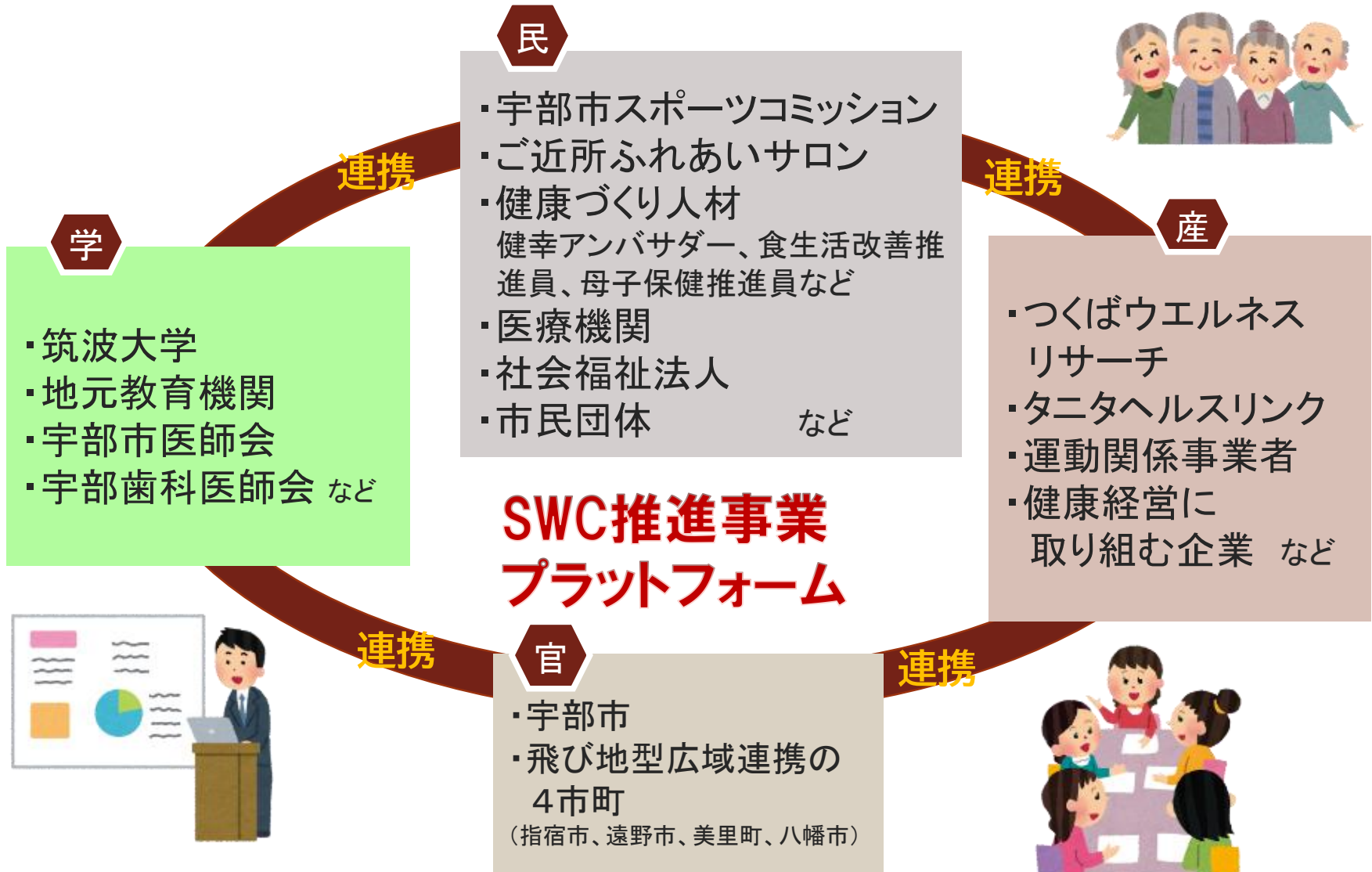


健康寿命延伸プログラム推進事業【全体像】(計画期間:R1~R5)

子供から高齢者まで安心して心豊かに幸せに暮らせる「健幸長寿のまちうべ」
・ 成果が見え、中長期的に評価のできる事業



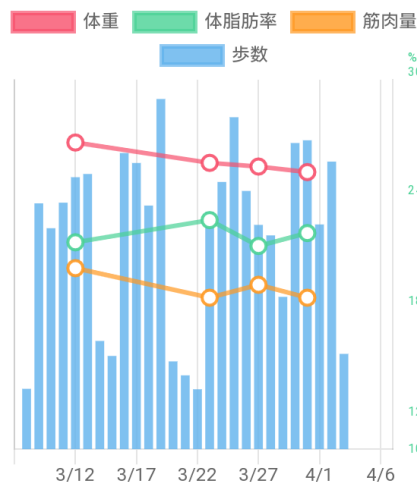
推進体制



はつらつ健幸ポイント

◆ 取り組みの見える化

- ・活動量計またはアプリによる**歩数計測**
- ・測定拠点（市内12か所）での**体組成測定**
- ・上記データを**ウェブシステムで見える化**
⇒送信拠点でデータを送信し、PCやスマホアプリなどから手軽に閲覧

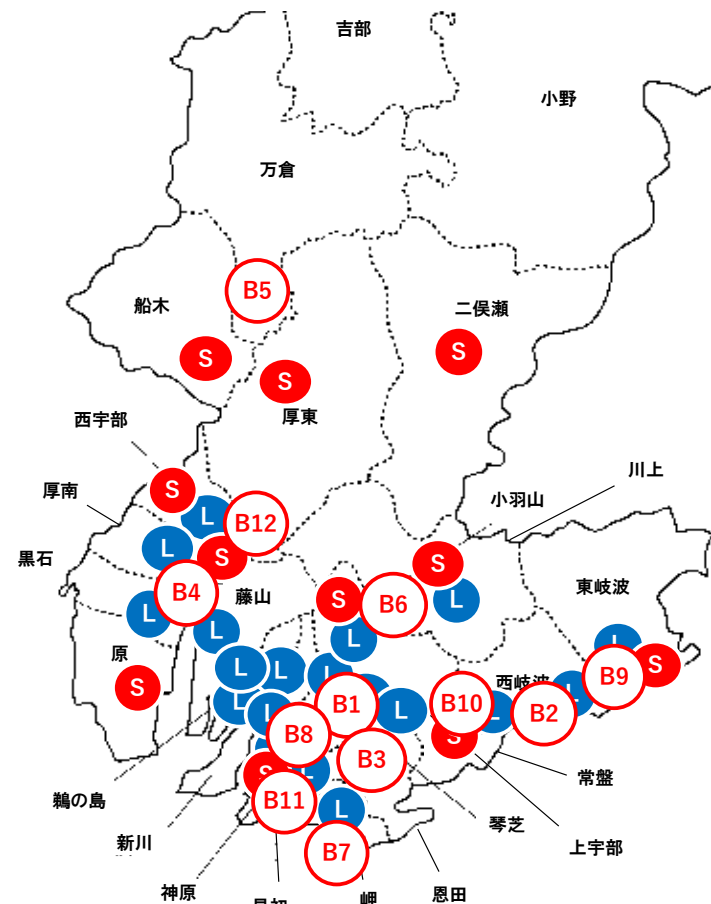


◆ 健康無関心層への訴求

取組に対するインセンティブとして、最大5,000円分のクオカード等を支給



測定・送信拠点



S 歩数データ送信拠点
B 体組成測定コーナー
L ローソン店舗

あなたにぴったりの個別運動プログラム

◆ 安全で効果的な運動プログラム

- ・ ICTを活用し、個人の体力に合わせた運動メニュー
- ・ 研修を受講した講師による週1回90分の運動指導
- ・ 定期的な体力測定によるフィードバック

◆ 身近な地域で取り組める提供体制

ユープールスタジアム、保健センター、ココランド、ボスティビルド、ハバック、宇部西リハビリテーション病院FIT、カーブス



ステップ台で有酸素運動

運動教室での指導
(毎週1回90分)

- ・ 筋力トレーニング
- ・ 有酸素運動



自宅でも
筋力トレーニング



黄色のゴムチューブで負荷をかけた足の曲げ伸ばし

健幸アンバサダー

◆ 健康情報を広める伝道師（インフルエンサー）として養成

◆ 活動内容

○個人活動

健幸アンバサダー通信の定期配信（4回/年程度）を受けて、各自が周囲の人へ健康情報を届ける。

○定例会での情報共有

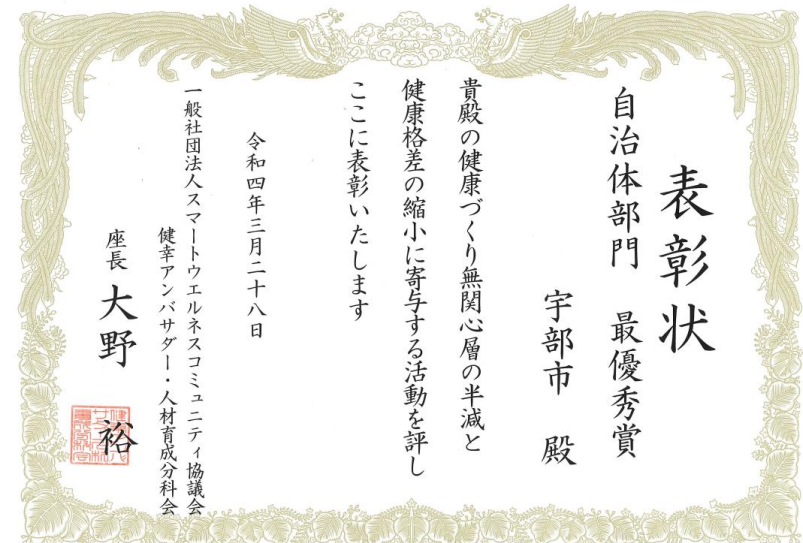
健幸アンバサダー活動についての情報交換、健康に関する情報共有、スキルアップ研修など

○地区活動

地区の健康サロン、健康測定・体力測定会、ふるさとまつりなどで健康情報を伝える。



養成講座（R1年/文化会館）



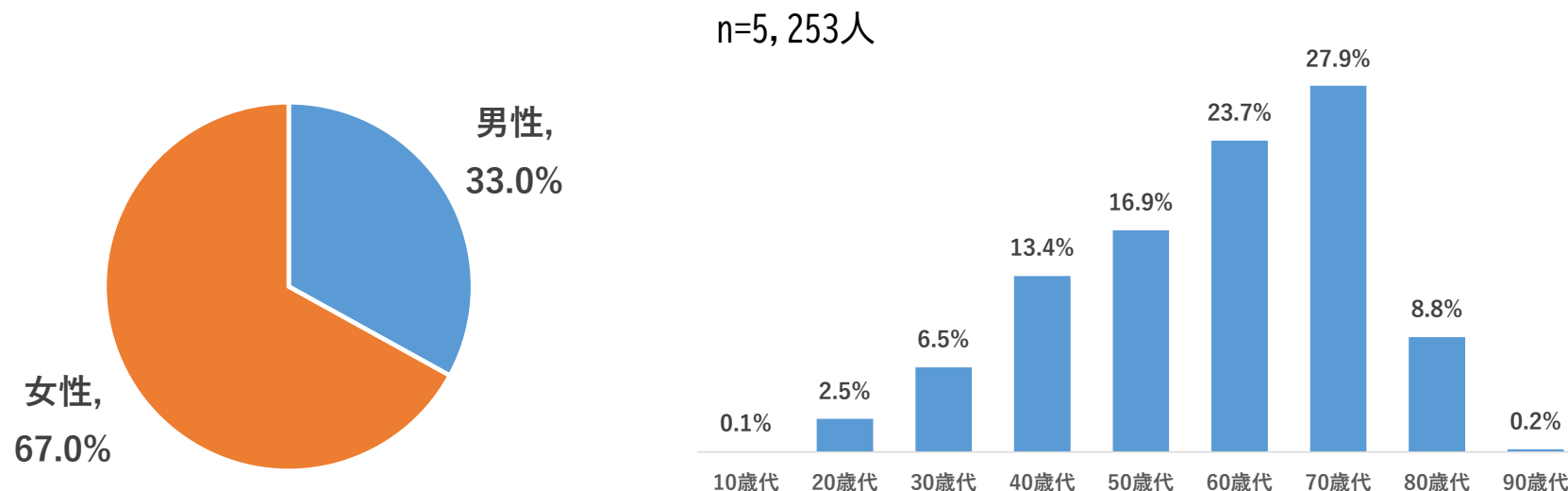
活動がSWC協議会自治体部門の最優秀賞を受賞

参加者数等の状況

◆ 参加者数等の推移

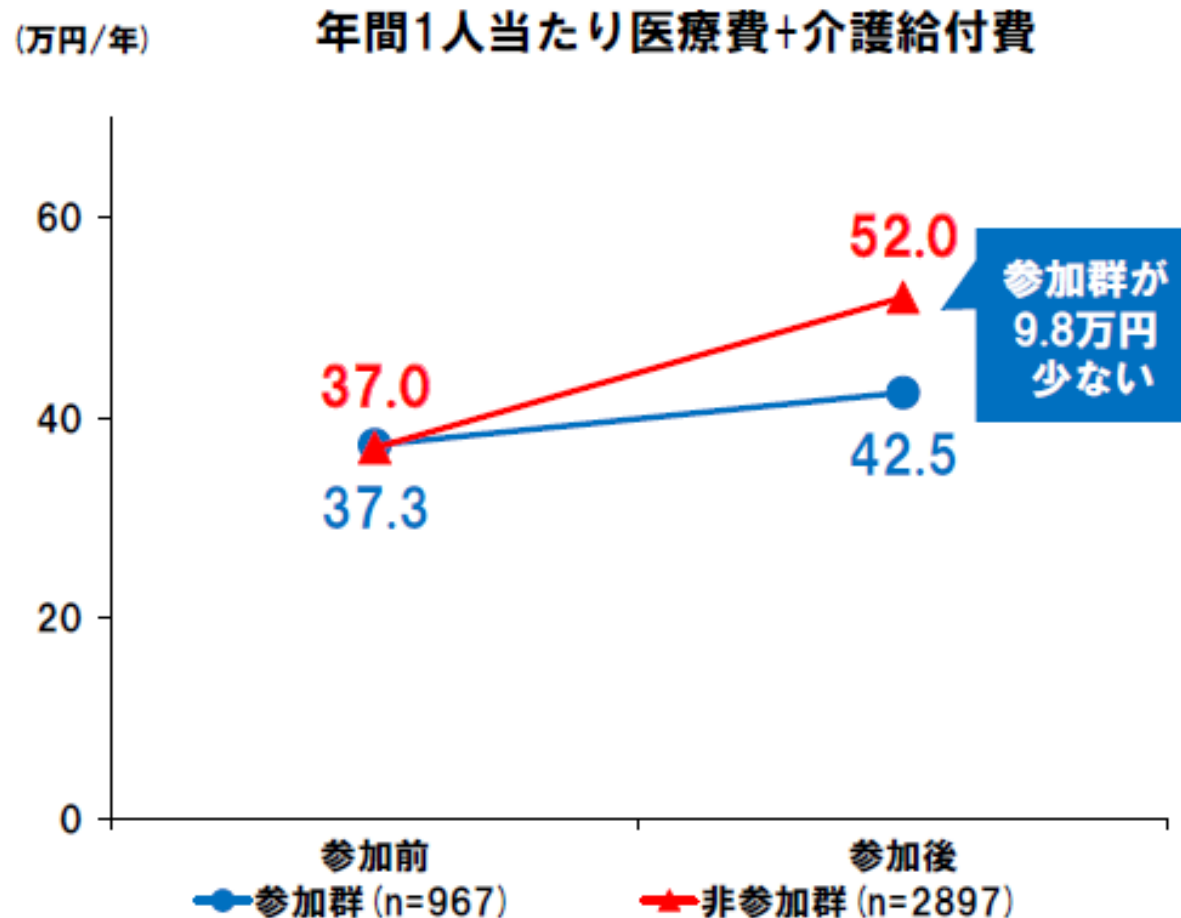
年度	健幸ポイント	運動プログラム	健幸アンバサダー養成
R1	1,127人	82人（教室6か所）	404人
R2	2,569人（新規1,571人/継続998人）	68人（教室10か所）	78人/累計482人
R3	3,557人（新規1,268人/継続2,289人）	96人（教室9か所）	89人/累計571人
R4 見込	5,253人（新規2,042人/継続3,211人）	197人（教室8か所）	117人/累計688人
R5 目標	6,865人（新規2,400人/継続4,465人）	運動のきっかけを提供する事業に移行	100人/累計788人

◆ 参加者属性（健幸ポイント/R5年1月）



中間評価～1人当たり年間9.8万円の扶助費抑制効果を推計～

中間評価：R3年度に、主にR1・R2年度のデータを用いて扶助費抑制効果などの成果を評価



中間評価～歩数・健康習慣への意識が向上～

平均1,812歩の歩数向上

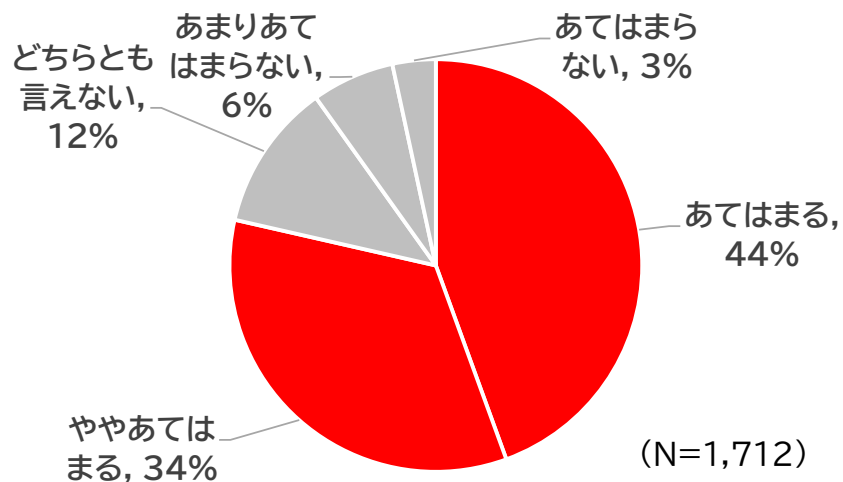
参加後、6か月間の歩数変化



令和2年度参加者
開始6か月の歩数データがある人(N=714)

約8割の参加者が健康習慣を意識

事業参加後 目標歩数を意識して歩くようになった

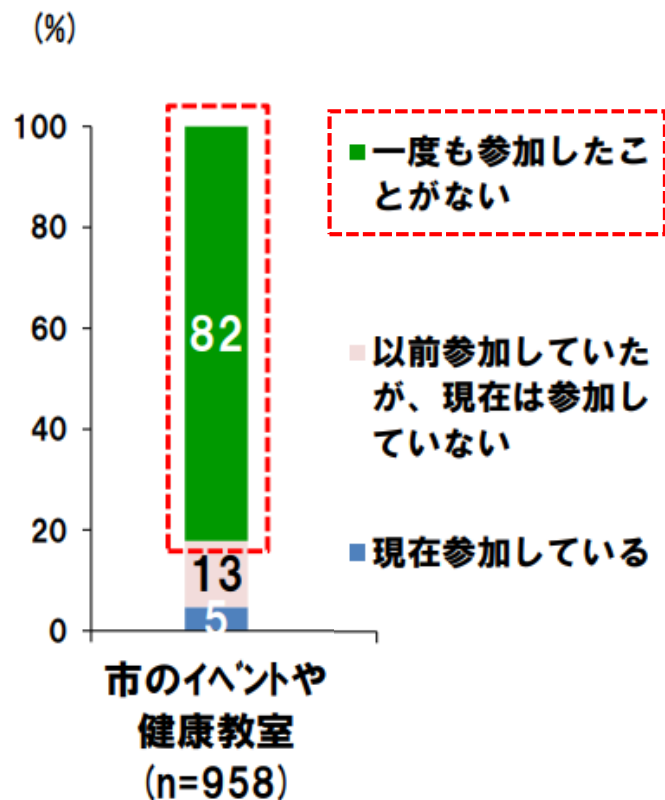


中間評価～健康無関心層対策への効果・疾病の改善～

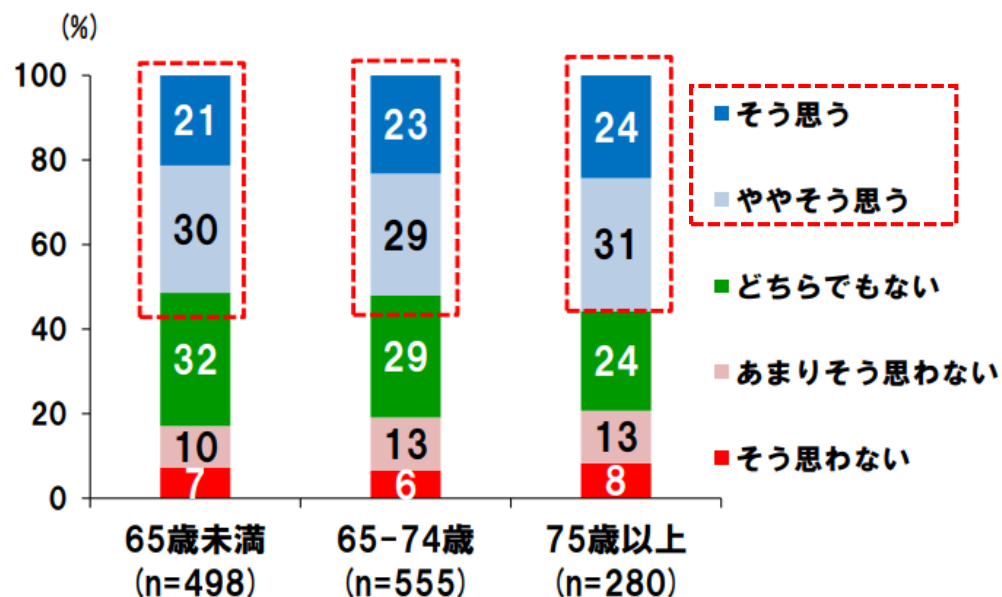
市のイベント等に初参加が8割以上

疾病が改善したと思う人が半数以上

これまで参加したことがありますか



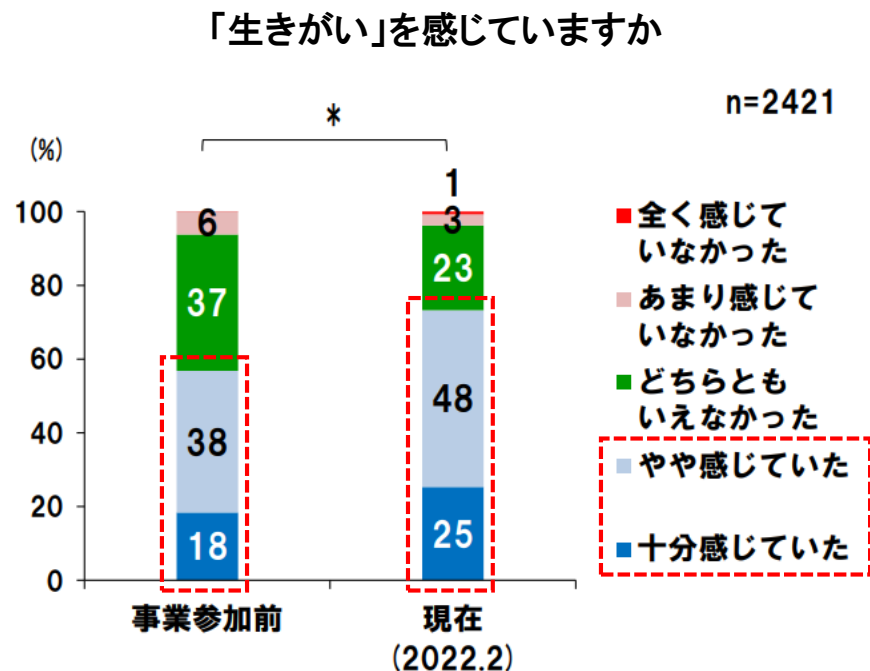
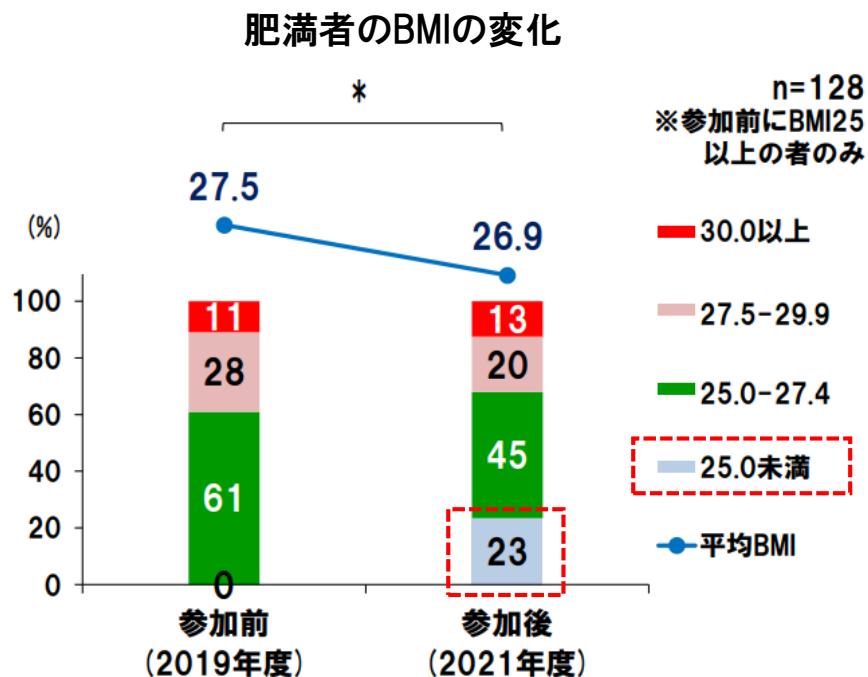
参加前より病気が改善したと思いますか



中間報告～BMIの改善・「生きがい」の向上～

肥満者のBMIが有意に減少

参加前と比べて「生きがい」が向上



参加者の声

◆ 肯定的意見

- ・歩くことが習慣化し、意識して歩くようになった。
- ・ウォーキングラリーが楽しく、目標を設定して歩くようになった。
- ・健康を意識するようになり食事面も気をつけるようになった。
- ・体組成計で自分の筋肉量や基礎代謝を知ることができた。
- ・クオカードなどのご褒美は素直にうれしい。
- ・運動教室で仲間ができた。ぜひ今後もこの事業を続けてほしい。
- ・健幸ポイントを紹介してくださったアンバサダーさんに感謝。
- ・歩くために色々な公園を訪れ、改めて宇部市の環境の良さに気づけた。
- ・宇部市民であることを改めて認識し、市民としてのサービスを受けていると実感できた。

◆ 否定的意見

- ・目標歩数が高く、楽しみより義務感が先行してしまう。
- ・歩数ランキングのために無理をする人が心配。
- ・歩数計が壊れたときの再購入費用が高額。
- ・データの見方やポイントのルールが分からなかった。
- ・データ送信がうまくできず参加をあきらめた。
- ・有料なので、今後は県の無料アプリを利用する。

◆ その他

- ・やまぐち健幸アプリと統合してほしい。
- ・コロナでウォーキング大会が中止になりモチベーションが下がった。

主にR2年度終了時アンケート調査より

R5年度の取組予定

◆ 働く世代の健康づくり（健康経営）の推進

- ・ はつらつ健幸ポイントを、健康づくりパートナー制度や健康経営支援補助制度と連携させ、企業の健康経営を支援するツールとして活用。
- ・ 運動のきっかけづくりとして、依頼対応型の体力測定・運動体験事業を実施。



健康経営の推進
(朝の体操に取り組む事業所)

◆ 高齢者の社会貢献等の生きがいづくりの推進

- ・ ポイントの対象となる地区活動にボランティア活動を追加。特技・芸能等の披露なども幅広く対象に。
例 市老連の演芸大会
- ・ 市社協や市老連と連携し、地域で健康づくりや介護予防、ボランティア活動に取り組む団体へ参加の働きかけ。



登録団体による環境保全活動
もポイントの対象

◆ フレイル対策への活用

- ・ 後期高齢者医療制度の健康診査における質問票のデータから、運動・転倒に関する機能の低下が見られる人に対してはつらつ健幸ポイントの利用を勧奨。