

## 市町村健康増進計画等の推進に係る取組について

市町村名	三股町
------	-----

事業名	健康マイレージ事業
-----	-----------

対象者	(複数回答可、「その他」については、内容をお答えください。)
1 住民全体	<input type="checkbox"/>
2 出生～児童・青年の世代	<input type="checkbox"/>
3 働く世代	<input checked="" type="checkbox"/>
4 高齢期	<input checked="" type="checkbox"/>
5 その他	<input type="checkbox"/>
その他の内容	

事業概要	
<p>■ 目的            日々のウォーキングや健康づくりの取り組みをポイント化し、住民の健康づくりの支援を行う。            (株)タニタヘルスリンクの「タニタ健康プログラム」を活用して歩数や健診受診をポイントに変換し、獲得ポイントに応じて三股町商工会商品券と交換する。また、定期的に血圧測定、体組成測定を実施し、その経過をタニタのアプリ「からだカルテ」で確認することができる。個人の取り組みを可視化することで、継続したとりくみにつながるようにする。</p> <p>■ 実施機関            令和3年6月1日～令和4年2月10日</p> <p>■ 対象者            30歳以上の三股町民</p> <p>■ 参加費            2,000円（参加費1,000円 + 活動量計購入費1,000円）            * 前年度からの継続参加者は参加費1,000円のみ</p> <p>■ 内容            ① 町回覧、チラシ配布による参加者募集、申込受付            ② 開講式（事業内容等の説明、活動量計の受渡し）            ③ 個人のタイミングに合わせて活動量計のデータを、活動拠点に設置した専用リーダーなどで収集、蓄積            ④ 測定会に参加し体組成測定、血圧測定をする 結果は当日結果表として配布する他、アプリで確認できる            ⑤ 運動教室に参加する、健康診査やがん検診を受診する等でボーナスポイントが獲得できる。            ⑥ 閉講式（取り組みの実績確認、参加継続の確認、商品券の授与）</p>	

参加者数	107人
------	------

事業予算	500万円
------	-------

事業効果等
-------

参加者アンケートより

- ・外出の移動手段に徒歩を選択する人の増加
- ・1日1回10分以上の連続歩行をほとんどしない人が58%減少
- ・3食以外に間食を毎日する人が26%減少

測定結果より

平均歩数・・・全体 6,241歩 男性 7,653歩 女性 5,696歩

体組成測定・・・

1. 体重 横ばい
2. BMI 平均23.1 横ばい
3. 体脂肪 平均28.2% 開始(6月)より微増
4. 筋肉量 開始月より減少
5. 基礎代謝 横ばい

次年度への継続率

87名/107名 = 81.3%

課題等

体組成の測定結果をみると、大きく改善してはいないが体格の維持はできている。  
次年度への継続率も8割を超えているので、参加者の満足度は高いと思われる。  
体格の改善につながるための取り組みが必要である。  
募集人数に対して参加者が少ないので、周知に工夫が必要である。

写真・グラフ等

体組成測定器（健康管理センター設置）



データ送信のためのカードリーダー

設置場所：健康管理センター、役場案内、文化会館



文化会館設置の様子



データ送信はローソンのロップイでもできる

