



事業概要

みどり市元気プロジェクト

活動量計



- 市民に**活動量計**を配布することで、活動量の増加を目指す。
- 歩いて貯まるポイントは、市内で使える**元気アップ商品券**と交換できる。

対象：30歳以上のみどり市民

運動 = 始めにくい・続かない → 活動量計を持つことがきっかけに



毎日運動はできないけど、日常生活で今より
少し多く歩くようにすることはできそうだ！

生活習慣病の予防・改善、体力の保持・増進、
介護予防、心の健康への波及効果

いきいき健康！ポイント
が貯まってうれしい、
広めたい



歩いて健康に！合言葉は
『あるくまちみどり』

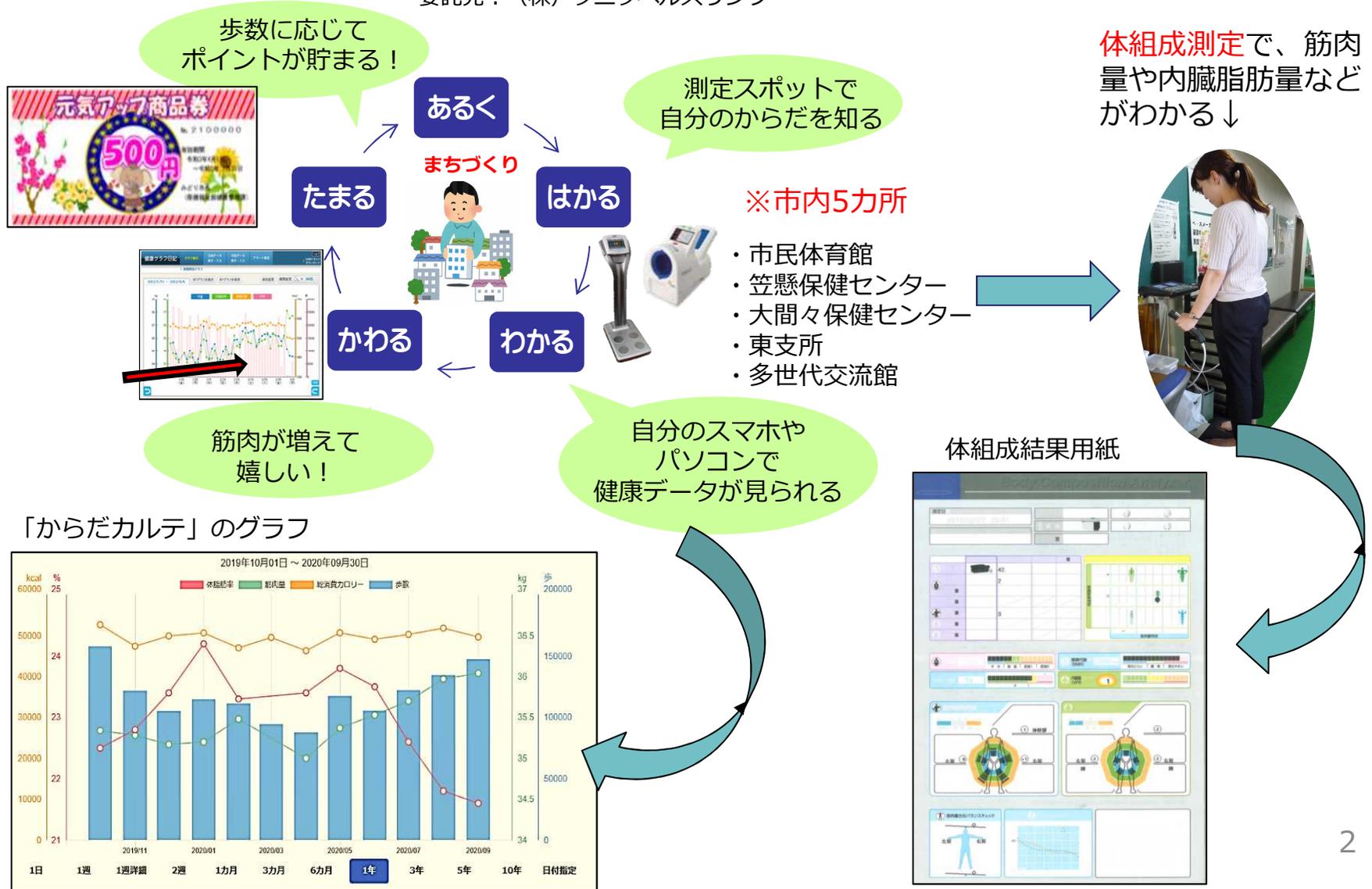
元気に歩く人が増えると **安全安心**なまち・賑わいのあるまちに

「あるくまちみどり」= **生涯元気に暮らせる まちづくり**

○元氣プロジェクトの事業詳細

事業概要

健康データシステム
委託先：(株)タニタヘルスリンク



○元気プロジェクトの事業詳細

活動内容

- 新規参加者募集
初回説明会（事業説明、体組成・血圧測定、歩き方講座、栄養講座）
- 振り返り測定会⇒新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、個別対応
（アンケート回収、体組成・血圧測定、ウォークラリー完歩者表彰、必要に応じて助言等）



↑健康運動指導士の先生に正しい歩き方講座をしていただきました。



↑群馬県の協力により、栄養士による栄養講座を行いました。

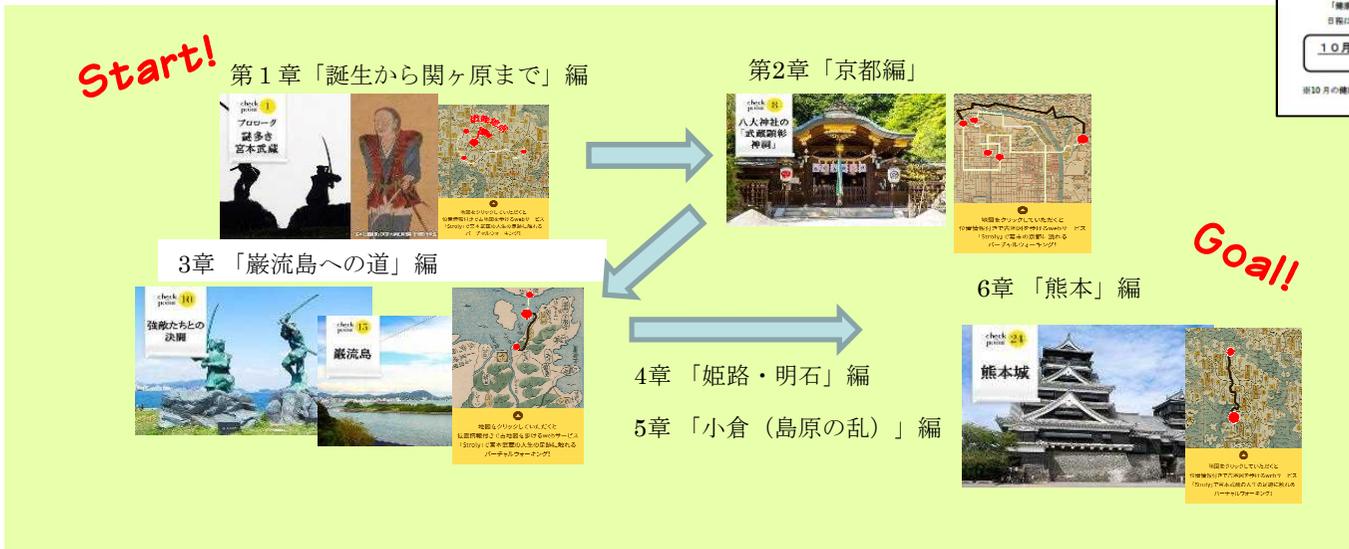
○元氣プロジェクトの事業詳細

活動内容

- 「元氣プロジェクト通信」を参加者へ郵送し情報発信
- バーチャルウォーキングイベント

バーチャルウォーキングイベントとは
歩数に応じてチェックポイントを進む、Web上の仮想旅行。期間中に完歩を目指す。ランキングあり。

令和2年度のコース： 歴史探訪シリーズ 宮本武蔵編



総歩数428,573歩(71日間)
1日の歩数が5,000歩満たない参加者の底上げを図るため、1日あたり6,036歩で完歩できるコースを設定。

↑ランキング上位者や、ベストウォーカーを表彰 (完歩者：171人/542人)

○元気プロジェクトの事業詳細

活動内容

- ポイントを地域で使える「元気アップ商品券」に交換する仕組みの構築

ポイント付与基準

基準	付与P	頻度
3,000歩	1	毎日
5,000歩	2	毎日
8,000歩	3	毎日
からだカルテ ログイン	1	毎週
データ送信	2	毎週
体組成測定	3	毎月

令和元年10月～付与開始

ポイント集計

枚数	人数	%	枚数合計
6	13	2%	78
5	31	6%	155
4	43	8%	172
3	54	10%	162
2	61	11%	122
1	110	20%	110
0	230	42%	0
総計	542		799

令和元年10月～令和2年12月
合計199,750ポイント交換

課題

KPI 目標値589,500ポイントを下回る。

※新規参加者195人は9月からの参加のため、ほとんどの人が0～1枚

元気アップ商品券 取扱店募集

市内**188**店舗登録



令和3年度配付開始

○元氣プロジェクトの事業詳細

活動内容

- 観光課のパンフレットに歩数や消費カロリー等の**健康情報を掲載**
- 教育総務課との**見守りウォーキング**に向けた調整
- 健康増進支援事業講演会 **7秒間エクササイズ**
本市と包括連携協定を締結している**第一生命**と共催で**オンライン講演会**



↑観光課のパンフレットに、歩数や消費カロリーを掲載し、参加者に配布



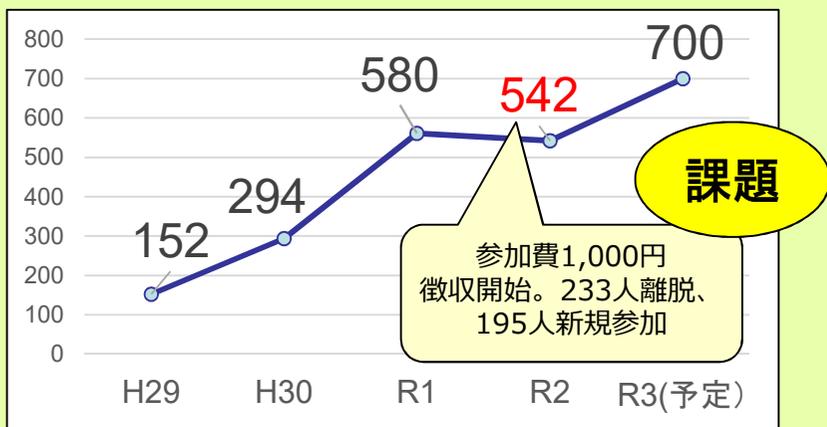
↑見守りウォーキングを紹介するため、**学校周辺マップ**を作成（教育総務課）令和3年度に**たすき**と一緒に配布開始



↑本市と包括連携協定を結んだ**第一生命**と共催で**オンライン講演会**を実施

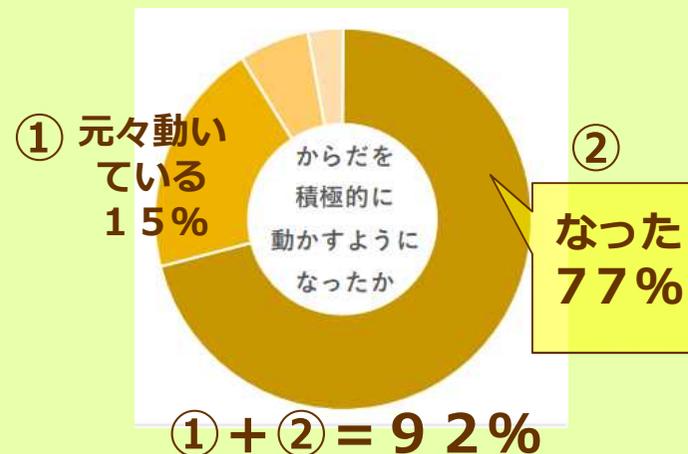
○元気プロジェクトの主な成果

【KPI】参加者数の推移



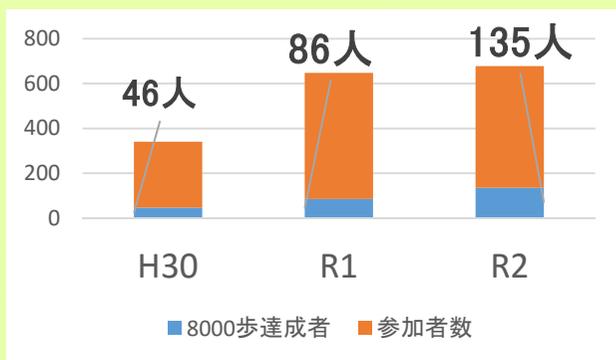
運動に対する意識の高い人の割合

<参加者アンケート回収率55.5%より>

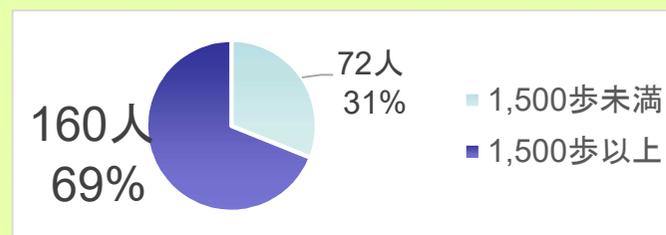


【KPI】理想歩数8,000歩達成者

<タニタレポートより>



歩数増加1,500歩達成者 <参加者アンケートより>



1人1日**プラス1,500歩**で約**35,000円**
(人/年)の医療費の抑制効果あり

※国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン平成29年3月」より試算 0.065~0.072円/歩/日

○ 今後の事業展開方針

今後の展開

「あるくまちみどり」を目指して

PR

効果が見える!

ポイントがうれしい!

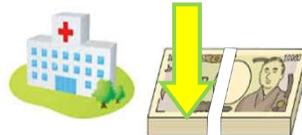
仲間と一緒に!

地域活動しながら
歩くことが
楽しい

歩く人が増える



医療費の削減



健康寿命の延伸

安全安心なまち
賑わいのあるまち