

2.4 スマート ウェルネス みつけの推進(新潟県見附市)

〔概要〕

見附市は新潟県のほぼ中央に位置する人口約4.2万人、高齢化率26.4%（平成24年4月）の自治体です。全国の多くの自治体と同様、超高齢社会の到来による地域活力の低下や社会保障費の増大という課題があり、食生活、運動、生きがい、検診の4つの柱からなる「いきいき健康づくり計画」を策定し、各種事業に取り組んできました。

現在は少数のハイリスク者や健康に関心のある一部市民だけが参加する健康施策から脱却し、市民誰もが参加し、健康に対して関心がうすい市民でも健康になれるようなハード整備や仕組みづくり等を通じて『健幸』*になれるまちづくり「スマートウェルネスみつけ」に取り組んでいます。

※健幸：個人々が健康で生きがいをもち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること。

見附市の健康施策の中でも特徴的なのは、健康運動教室を推進している点です。

健康運動教室では、多くの市民の継続参加を実現するために、つくばウェルネスリサーチ提供による「e-wellness」を活用しています。ICTを活用し、個人の身体状況に合った個別プログラムメニューの策定、ウォーキングや筋力トレーニング実績の登録と見える化、個別アドバイスを含む実績レポートにより、市民の継続的取り組みを推進しています。

また、継続運動実施者2,000人という高い目標を設定し、多くの市民が参加しやすいように様々なコースを設置するなど、スマートウェルネスみつけの中心的事業として取り組んでいます。

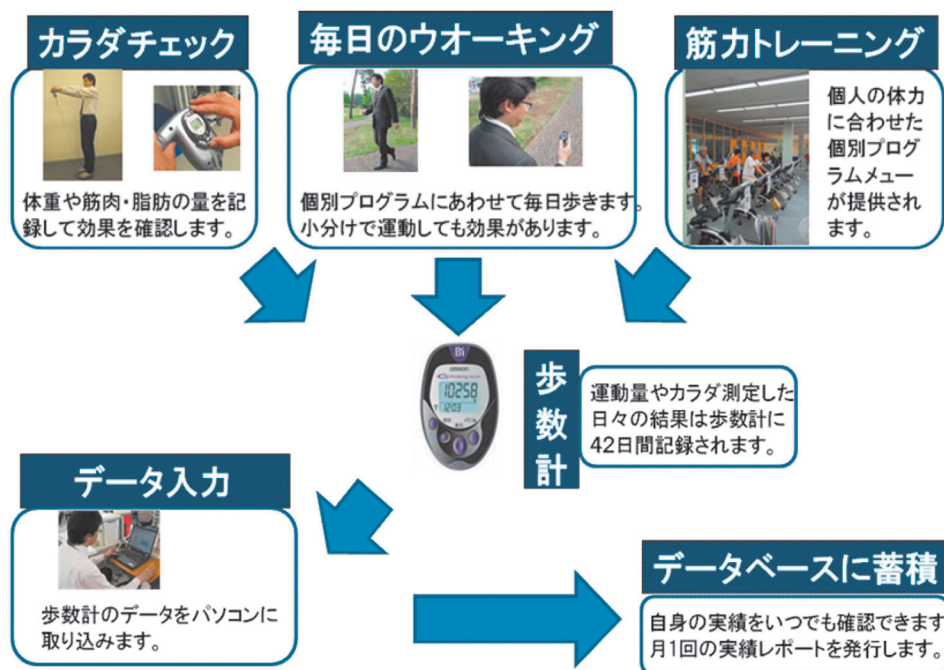


図1 「e-wellness」を活用した健康運動教室
（見附市及びつくばウェルネスリサーチ提供資料をもとにAPPLIC作成）

見附市の平成23年度の介護認定率は15.69%と、全国平均の17.2%より低く抑えられており、県内順位も5年前の4位から1位に躍進しています。また、運動継続者一人当たりの年間医療費も、統計的に優位差が認められており、本健康運動教室の成果が確実に現れていると言えます。

なお、平成24年6月末時点での運動継続実施者は1,389人であり、見附市では、目標の2,000人に向けて、現在、更なる取り組みを推進中です。

2 先進的な事例紹介

【コラム】

健康運動教室で活用している「e-wellness」は、ITを活用することにより、少ない職員でも、数千人規模の利用者に対して効果的な個別指導を行なうことができるため、誰もが参加できる健康施策を目指していた見附市にぴったりのプログラムでした。

「e-wellness」を活用したプログラムの流れを以下に示します。

- ① 蓄積された数万人のデータを基に、一人一人の身体状況、体力やライフスタイルに応じた個別プログラムメニューを策定します。
- ② 利用者は、カラダチェックを行い、その後、プログラムに従い、毎日のウォーキングや筋力トレーニングを実施します。
- ③ 結果は歩数計に記録されるので、利用者は定期的に歩数計のデータをインターネット経由でシステムサーバに送付します。
- ④ これにより、利用者は自身の実施状況をいつでも自由に確認できます。
- ⑤ また、蓄積されたデータを基に、月1回の個別アドバイスを含み実績レポートが送付され、利用者の継続意欲を高めます(図2)。

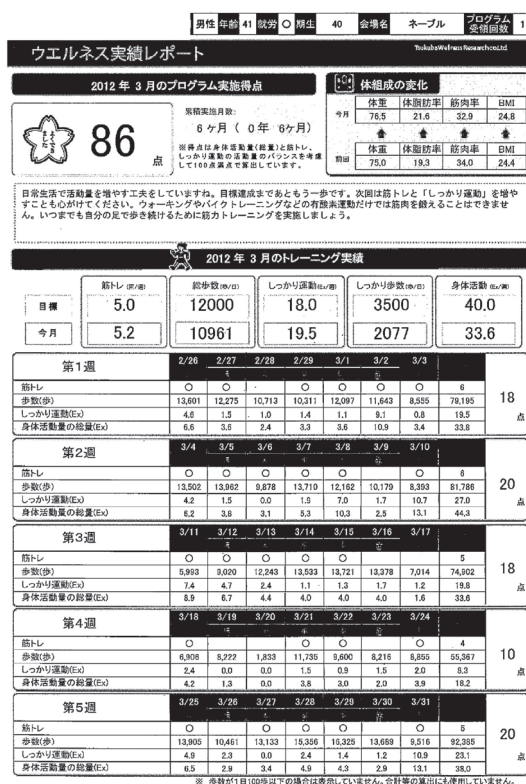


図2 レポートの例(見附市提供資料)
(出典:見附市提供資料)

システム構成を図3に示します。

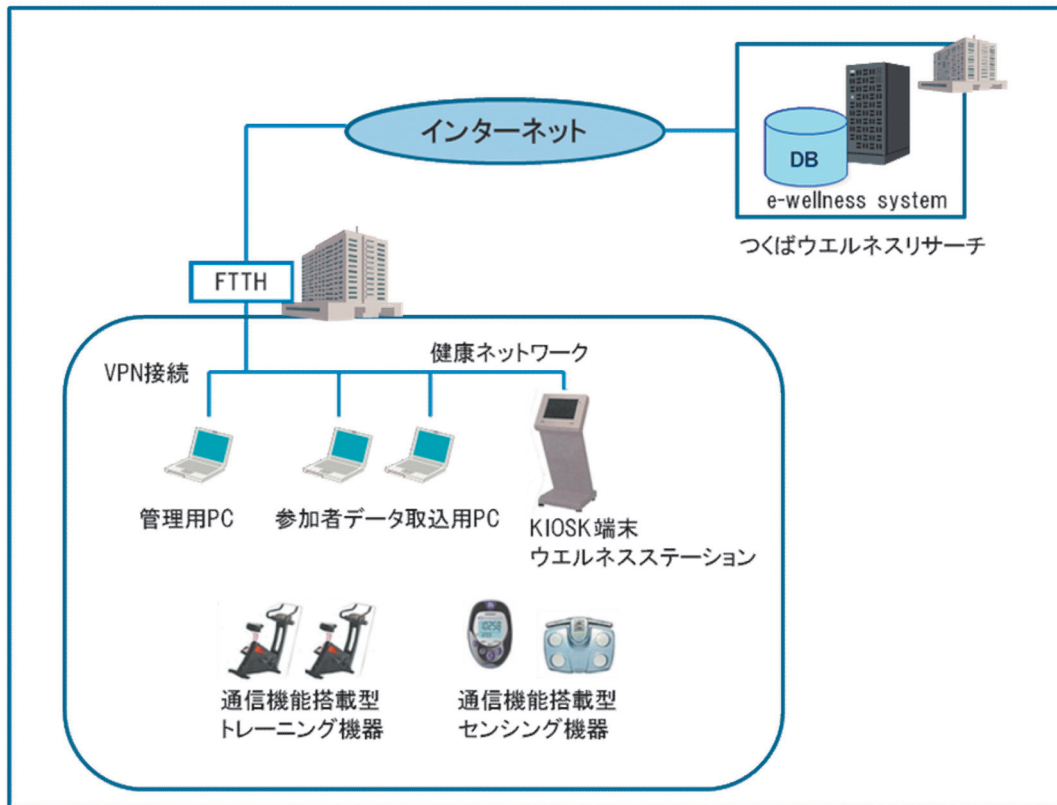


図3 e-wellnessのシステム構成
(出典：見附市提供資料)

(問い合わせ先)

新潟県 見附市 企画調整課 健幸づくり戦略室

TEL:0258-62-1700

e-mail:kikaku@city.mitsuke.niigata.jp