2.4 スマート ウエルネス 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「スマートウエルネスみつけ」に取組んでいます。

※健幸:個々人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、つくばウエルネスリサーチ提供による「e-well ness」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、ウオ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、スマートウエルネスみつけの中心的事業として取組んでいます。



図1 「e-wellness」を活用した健康運動教室 (見附市及びつくばウエ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、統計的に優意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。

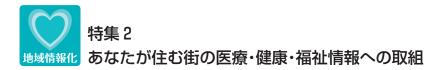
「e-wellness」を活用したプログラムの流れを以下に示します。

- 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、毎日のウオ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む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)。

	男	佐 年齢 4	1 8(35 0		40	会場名	ネーフ	レ 受信	回数
ウエルネス実績レオ	ポート						Tsukuba	Wellness Research	hooLtd
2012年3月の	プログラ	ム実施行	泉泉		[0]	体組成(の変化		2002
۵8 🕼	累積3 6 ※発点I しっかり して100	注流月数: ケ月(は身体活動 道動の活動 点満点で3	0年 6 量(総重)と 動量のバラ (出してい)	:筋トレ、 ンスを考慮 とす。	今月 前回	体重 76.5 查 体重 75.0	体崩防率 21.6 全 体脂防率 19.3	32.9 章 都肉車 34.0	BMI 24,8 * BMI 24.4
日常生活で活動量を増やす工夫をし すことも心がけてください。ウォー ん。いつまでも自分の足で歩き続け	キングやノ	イクトレ	ーニング	などの有限	8未運動/				
	R	2012 年	3月の	トレーニ	ング実績	ŧ			
日標 筋トレ (m/lig) 今月 5.0	12000 1		^{かり運動} # 18.0 19.5	wa) しつかり参数(eva) 3500 2077			身体活動 cs/m 40.0 33.6		
()	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	3/2	3/3)
第1週	0	1/2/ i		0	3/1 	3/2 0	°''	6	18
步数(歩)	13,601	12,275	10,713	10,311	12,097	11,643	8,555	79,195	
しっかり運動(Ex) 身体活動量の総量(Ex)	4.6	1.5	2.4	1.4	1.1	9.1	0.8	19.5	
第2週	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	33.0	20
筋トレ	0	0	0	0	0	97.	0	8	
歩数(歩)	13,502	13,962	9,878	13,710	12,162	10,179	8,393	81,786	
しっかり運動(Ex) 身体活動量の総量(Ex)	4.2 6.2	1.5	0.0	1.9	7.0	1.7	10.7	27.0 44,3	
	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	44,0	
第3週	- WH	- 3/12		- 37 14	- 3/15	3/10 ÷			18
筋トレ	0	Ö	0	0	0			5	
参数(歩) しつかり運動(Ex)	5,993	9,020	12,243	13,533	13,721	13,378	7,014	74,902	
しつかり連期(Ex) 身体活動量の設量(Ex)	7.4	4.7	2.4	4.0	1.3	1.7	1.2	19.8	
	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24		
第4週	w 10	3/13	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		4				10 #
筋トレ	0			0	Ó		0	. 4	
赤数(歩)	6,908	8,222	1,833	11,735	9,600	8,216	8,855	55,367	
	2,4	0.0	0.0	1.5	0.9	1.5	2.0	8.3 18.2	
しっかり運動(Ex)	4.0		0.0	3,8	3,0	1 2.0	3,9	18.2	
	4.2		0./03	0.000	0 (00				
しっかり運動(Ex) 身体活動量の総量(Ex) 第5週	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30 //	3/31		
しっかり運動(Ex) 身体活動量の総量(Ex) 第5週 筋トレ	3/25 0	3/26	0	9 0	0	Ť.	0	δ	20
しっかり運動(Ex) 身体活動量の総量(Ex) 第5週	3/25	3/26	. <u>4</u> .	÷	1			5 92,385 23.1	20

男性 年齢 41 就労 O 期生 40 会場名 ネーブル 受領回数 1

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。

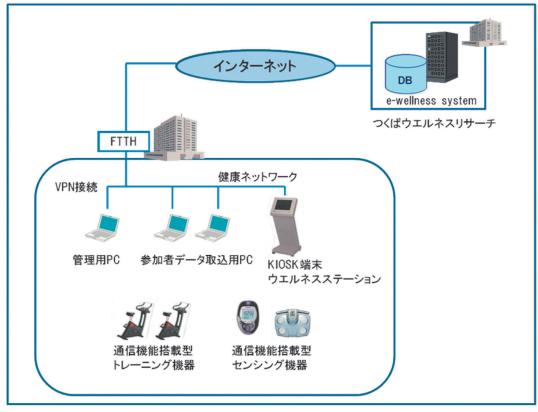


図3 e-wellnessのシステム構成 (出典:見附市提供資料)

(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