

スマートウェルネスぬまた

沼田市健康福祉部健康課

概要

- 昨年から準備、今年度実施
- 山振地域と過疎地域に分かれ、人口減は進行中で高齢化率も上がっている
- 第6次総合計画H29~
⇒生涯にわたり健康で暮らせる街づくりを進めている。
:健康寿命が低い街

スマートウェルネスシティー

- つくば大学久野教授が提唱するまちづくり
『健幸』＝健康で生きがいを持つそして安心安全で豊かな暮らし

健康で幸せ⇒健幸

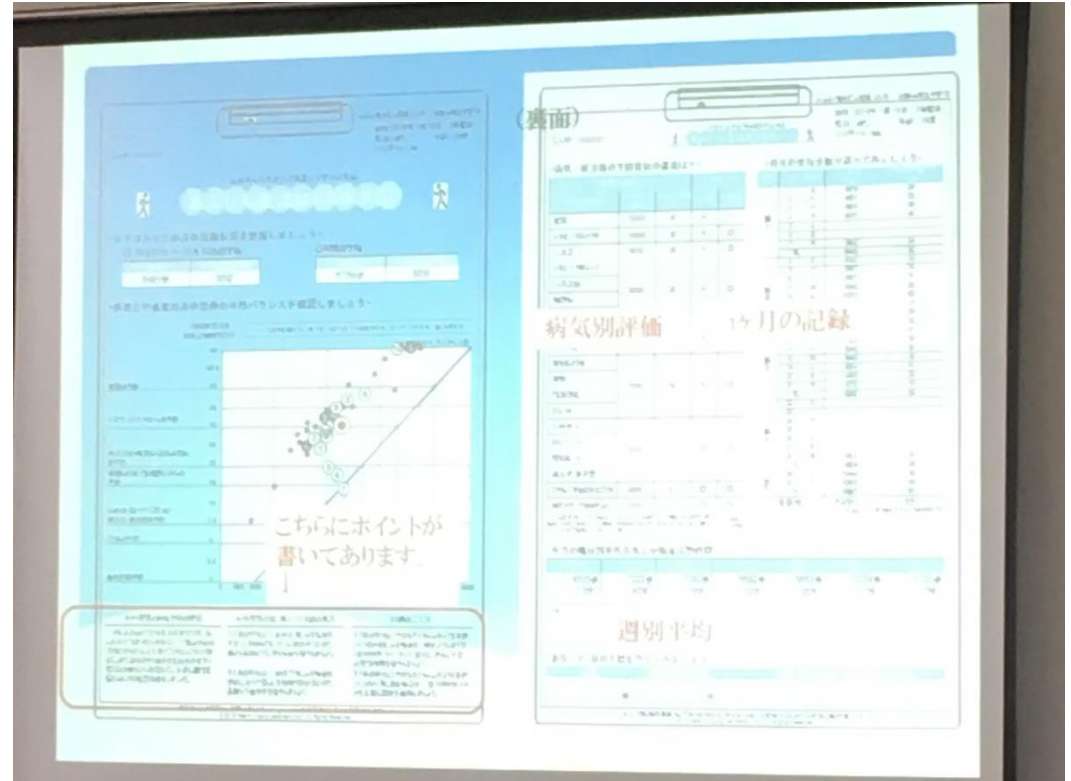


まちづくりの概念

1. 公共インフラ、緑道、歩道、自動車道の整備
2. 健康データ分析と総合的エビデンスに基づく客観評価
3. 健康増進インセンティブ等による住民の行動変容促進
4. ソーシャルキャピタルの醸成

取り組み

- 市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、自分にあった健康で生き生きとした生活を送る



歩いて健幸に！

- 高齢者に聞くと：運動＝散歩という回答が多い
- 健康ライフスタイルをして1～4のステップを作成し市が個人にサポートしている。
- 青柳博士⇒アドバイザー契約
『一日の歩数』と『中強度活動の時間』がカギになる

歩いて健幸に！ 2

- 活動量計をツールとしたウォーキングによる健康増進
- データの見える化
- 個人カルテによる指導
- データ取り組み時の交流など
- 補員と制度
- 保険推進員、関係機関との連携
- ウォーキングマップ(19コース:まちなかコース有)や講習会の活用

健康ライフスタイルの確立

健康寿命の延伸
スポーツ拠点施設整備
健康づくりによる地域活性

活動量計(MIZUNO)

1. 日常からつける(歩く時だけではない)
2. 毎月データ化しましょう

これによりカルテが作れ、且つ高齢者が交流できる
(500目標⇒550本配布済み)

質疑

質問

1. 活動量計の価格は？
2. 市民配布は無料？
3. 医療費の削減価格？
4. 無関心な方への参加は？
5. 初期投資価格(予算は)

答弁

1. 2000円～数万円まで
2. 2000円で買う
3. 中野町で12500円医療費削減
4. 企業などでお試しでお願いしたり、お母さん世代に周知
5. 人件費、システム費、機材購入費など:964万円

質疑

質問

1. ポイントの加点方法？
2. 損益分岐点などは？

答弁

1. 1200ポイント/年間程度
2. 現状予測がない

総括

- スマートウェルネス事業という考え方は、現在全国的にも広く取り入れている自治体は多い。
ウォーキングと自治体のポイントやその他健康事業を連携していく事で一定のお得感はあるが、この活動量計の購入費の個人負担分2000円をどのように市民が受け取るによって事業の規模が変わってくる。また、沼田市という特徴とウォーキングをもっと合致させていく事が必要ではないかと感じる。
逆転の発想にはなるが、食べ歩きや観光地巡りなど市民が改めてそれらを歩き理解を深め、それらを周知活動によるポイント付与などを組み込んで市内外へのPRと健康、町の産業活性をつなげられる可能性もあるような気がする。(温泉も観光名所もあるし・・・)
- また都留市の健康ジムとは外に出る出ないの差があり直接の提言としては難しいが、
外に出る × PR × SNS = 産業の活性と健康寿命の延伸に繋がる
という考えを生むことができた。