

A stylized illustration of a woman with a ponytail, wearing a light blue long-sleeved top, grey leggings, and pink shoes, walking towards the right. There are small pink flower-like shapes floating around her.

大仙市**健幸**まちづくり プロジェクト



大仙市健幸まちづくり推進室

① 健幸まちづくりプロジェクトとは

- タニタグループ3社と連携し、全市民及び市内への通勤者約8万人を対象とした**全国初の官民連携による大規模ヘルスケア事業**として、令和2年10月にスタート
- 同グループの活動量計を活用し、体に負担の少ない**歩く**ことを基本に、自分のペースにあわせ、無理なく続けられる健康プログラム
- 各種イベントの開催や健幸ポイントなどのインセンティブにより、楽しみながら健康づくりに取り組める環境を創出
- 健康寿命の延伸や医療費等の抑制、地域経済の活性化**など、**市民が健康で幸福を感じられるまちづくり**を推進

② 健幸まちづくりプロジェクトの仕組み

① 歩いて



活動量計を持って歩こう

- ・2000歩/日→**寝たきり予防**
- ・7000歩/日※→**がん予防**
- ・8000歩/日※→**生活習慣病予防**

※20分の中強度運動も行う必要があります

② 測って

市役所、公民館、郵便局等に設置している「**健幸スポット**」で定期的に測りましょう



④ 貰おう

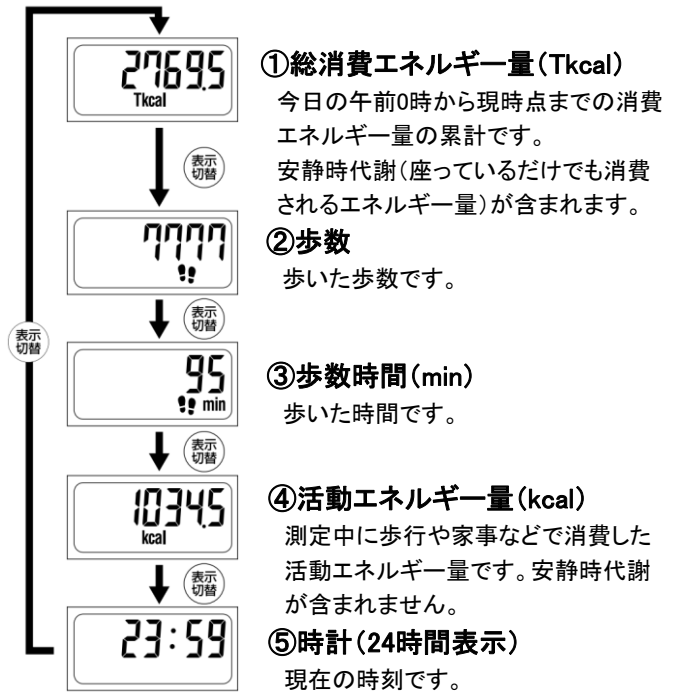
健幸ポイント数に応じて**大仙市特産品**など賞品をプレゼント

③ 貯めて

歩数や機器での測定、健康づくりイベントへ参加し「**健幸ポイント**」を貯めましょう



★活動量計



★健幸スポット

次の3つの機器を設置し、身体の状態を測定・確認

- ・ 体組成計
- ・ 血圧計
- ・ 専用リーダー



体組成

体重 66 kg 標準値 69.31kg	筋肉量 55.7 kg 標準	体脂肪率 11% → やせ
BMI 20.9 普通体重	基礎代謝量 1,610 kcal 燃えやすい	内臓脂肪レベル 5 標準
推定骨量 3 kg 標準	体水分率 56.5% 標準	筋肉スコア 0 標準

血圧



血圧 113-58 mmHg

脈拍 79 拍/分

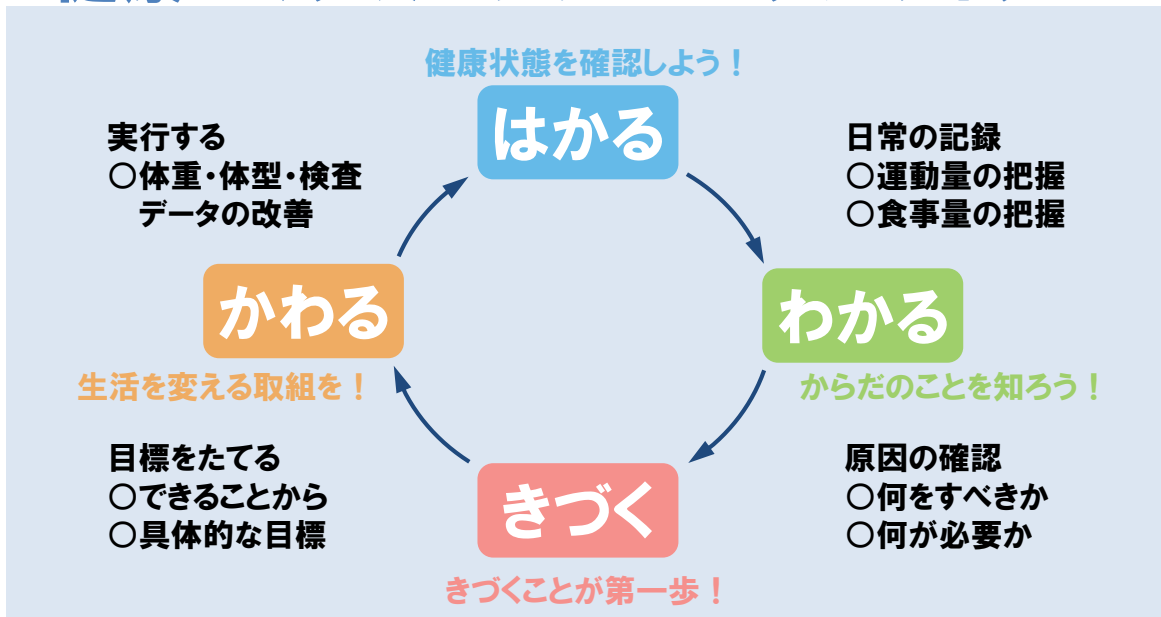
活動量計や健幸スポットの機器による測定情報は、専用サイト・アプリ「からだカルテ」でいつでも確認可能

③期待される効果等

○運動や身体の状態を「見える化」することにより、健康意識の向上と健康の維持・増進が図られる

活動量計を使用することで、歩数や活動量のデータのみならず、健幸スポットでの測定における血圧、体重、体脂肪率などのデータもあわせて一元管理が可能

健康づくりのためのゴールデンサイクル



○測定機器で得られたデータを健康相談などの各種健康づくり事業に活用することで、当該事業の充実や効果的な健康づくりにつながる

○各種イベントとの連携や健幸ポイントなどのインセンティブにより、意欲的かつ継続的な活動につながる

○新規参加募集 強化キャンペーンの実施

- ・参加者数の増加に向けて、参加申し込み者に大仙市地域商品券(1,000円分)を贈呈

○「健幸ポイント」を活用した取組

- ・データ送信や健幸スポットでの測定などで健幸ポイントを付与
- ・健幸ポイント数に応じて賞品を贈呈

令和3年度

600ポイント獲得者を対象に
8月末・11月末に抽選

それぞれ1,000名の方に、
次のどちらかを贈呈

- ・大仙市地域商品券
(3,000円分)
- ・自治体マイナポイント
(4,000ポイント)



大仙市 × TANITA
健幸まちづくりプロジェクト

参加者募集中!

参加無料

新規募集強化期間(6/1~11/30)
の申込者には、大仙市地域商品券
1,000円分を差し上げます。

大仙市地域商品券の交付について
・令和3年4月1日～5月31日に申込済の方
登録した住所に準備ができ次第、6月中に郵送します
・令和3年6月1日～11月30日に申し込む方
活動量計に同封の上、郵送します

健幸ポイントも貯めて特典ゲット♡

○健康スポット導入事業所への補助

- ・健康経営の促進を図るため、健幸スポットを整備する市内企業に対し、設置に係る費用の2/3を補助

○ウォーキングイベントの実施

地方創生推進交付金対象事業

7月17日、大曲の花火公園を会場に、「健幸モーニングウォーク」を開催。約300人が参加。



ウォーキングで参加者300人が心地よい汗を
大仙市健幸まちづくりプロジェクト

令和3年度広報8月号掲載記事

健幸まちづくりプロジェクトのウォーキングイベント「健幸モーニングウォーク」が7月17日、大曲の花火公園で開催されました。

会場には協賛企業などの協力のもと、さまざまな角度から健康をテーマにした特設ブースも設置されました。参加者には健幸ポイント100ポイントのほか、市の花であるコスモスの種や市内温泉施設無料券が特典として贈呈されました。

当日は約300人が参加し、他の参加者との間隔を一定に保ちながら、自分のペースでウォーキングを楽しみました。



活動量計を身につけ、ウォーキングコースを歩く参加者

○旧池田氏庭園 入園料無料キャンペーン

・大仙市オリジナルの活動量計を持参することにより、無料で入園可能とするキャンペーンを実施



○大仙市ふるさと探訪楽園ツアーとの連携

・ふるさと大仙の魅力を再発見できる「大仙市ふるさと探訪楽園ツアー」と連携し、ツアー参加者へ健幸ポイントを付与

★成果目標

○2030年までに年間医療費22億円の削減

○2025年までに「健康寿命」の延伸実現



市民の皆様が健康で幸せに暮らせる
「日本一健幸なまち」

○歩数増加による医療費抑制効果

1日1500歩増加すると、1年間で33,397円の
医療費の抑制効果(0.061円/歩/日)※筑波大学研究結果



1万人参加すると、

1年間で約3億3千万円の医療費抑制効果が期待