



大仙市

×

TANITA

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

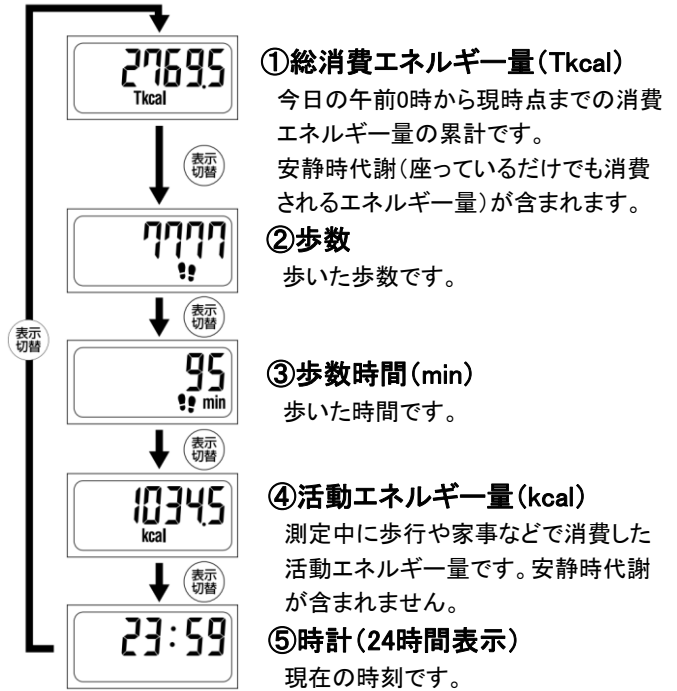
健幸ポイント数に応じて**大仙市特産品**など賞品をプレゼント

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

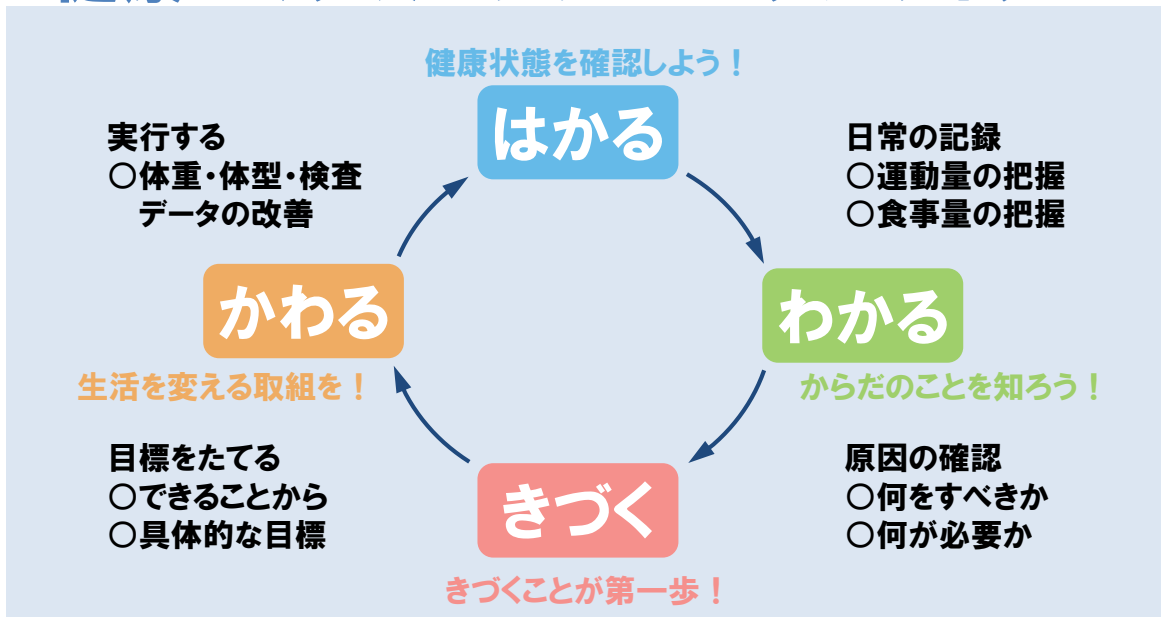
活動量計や健幸スポットの機器による測定情報は、専用サイト・アプリ「からだカルテ」でいつでも確認可能

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

- ・参加者の増加に向けて、9月30日までの間に初めて申し込みした方にクオカード(1,000円分)をプレゼント(先着10,000人)。
- ・市内事業所の新規申し込みの際は、「タニタ製アルコールチェッカー(先着900個)」とクオカード(1,000円分)をプレゼント。

○「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4年度

▶ 抽選

1回目抽選日(7/31)までに600ポイント、2回目抽選日(11/30)までに800ポイント獲得した方を対象に抽選し、それぞれ500人の方に市の特産品をプレゼント。

▶ 上位者

年齢を4世代に分け、年代別の獲得ポイント上位者総計500人に市の特産品などプレゼント。

- | | |
|--------------|--------------|
| ・15歳以下 200人 | ・16～39歳 100人 |
| ・40～64歳 100人 | ・65歳以上 100人 |

○健幸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(上限683千円)。



令和4年度の主な取組

○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。

デジタル田園都市国家構想交付金(地方創生推進タイプ)活用事業

○健幸モーニングウォーク

9月10日、大曲の花火公園を会場に開催し、400人が参加。



夏のさわやかな清涼「大曲の花火」公園を歩いてみませんか！

健幸モーニングウォーク

とき 9月10日(土) 午前8時00分～10時00分
(雨天中止・小雨決行)
受付は午前8時00分から開始し受付～受付で活動量計を配布！

場所 「大曲の花火」公園(裏面会場)

※1.5kmと2.0kmのウォーキングコース

主催 大仙市・大仙市スポーツツーリズムコミッション
協力 (後) タニタ (後) タニタ秋田 (後) タニタヘルスリンク
ミズノ(後) 大塚製薬(後)

・対象は、健幸まちづくりプロジェクト参加者
(当日プロジェクト申込みOK)

・完歩特典として「タニタコーヒープレミアムブレンド」
を500名にプレゼント！

特別ゲストに長野五輪スキージャンプ金メダリスト
船木 和喜(みなき かずよし)さんをお招きし、
ミニ講演会を開催！

※7/27(水)～8/6
船木和喜 1978年4/27
生 兵庫県西宮市1998年
長野五輪スキー競技
スノーボード男子個人
種目でのメダル獲得、11年
連続メダル、世界選手権
2大会連続個人1位、1年
一戦いジャンプアール
と世界大会スノーボード
男子個人メダル獲得。

・日程
8:00 イベント受付開始
8:30 特別ゲストミニ講演会(予定)
9:30 特別ゲストミニ講演会(予定)
※天候のため、講演会・質疑
変更となる場合があります。
10:00 イベント終了

事前申し込みは不要です。当日お買い求めください。
・大雨等の予報によりイベントを中止とする場合は、前日(9日)正午までに、市ホームページでお知らせします。
・雨天時は、参加者ご自身の服装状況によっては、急ぎ開催中止の場合があることをあらかじめご了承ください。
・駐車場は公園内に設置します。健幸まちづくりプロジェクトの車が自由です。

【お問合せ】 大仙市健康福祉部 健幸まちづくり推進室
☎0187-63-5255 FAX 0187-63-5811

○健幸運動講座

2月18日、イオンモール大曲を会場に開催し、250人が参加。痛みや不調のない歩くためのからだづくりに関する講座。





○小中学校へのリーダーライターの設置

市内の全小中学校に、活動量計で計測されたデータを送信することができるリーダーライターを計33台設置。



【令和5年4月1日現在】

- ▶健幸スポット 61か所
- ▶データ送信のみ

全国のローソン・市内温泉施設7か所、市内全小中学校

○健幸ウォーキングマップの作成

自身の体力や体調にあわせて楽しめるよう、市内6地域において、それぞれロング・ショートコースを設定し、計12マップを作成。トイレや休憩場所、見晴らしの良いスポットなども掲載。

ショートコース

ウォーキング初心者や時間のない方向けの約2kmの周回コース。目安は2,000～3,000歩



ロングコース

中級ウォーカー向けの約3～4kmの周回コース。目安は3,000～5,000歩



★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