



健康寿命をのばそう! *Award*

厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

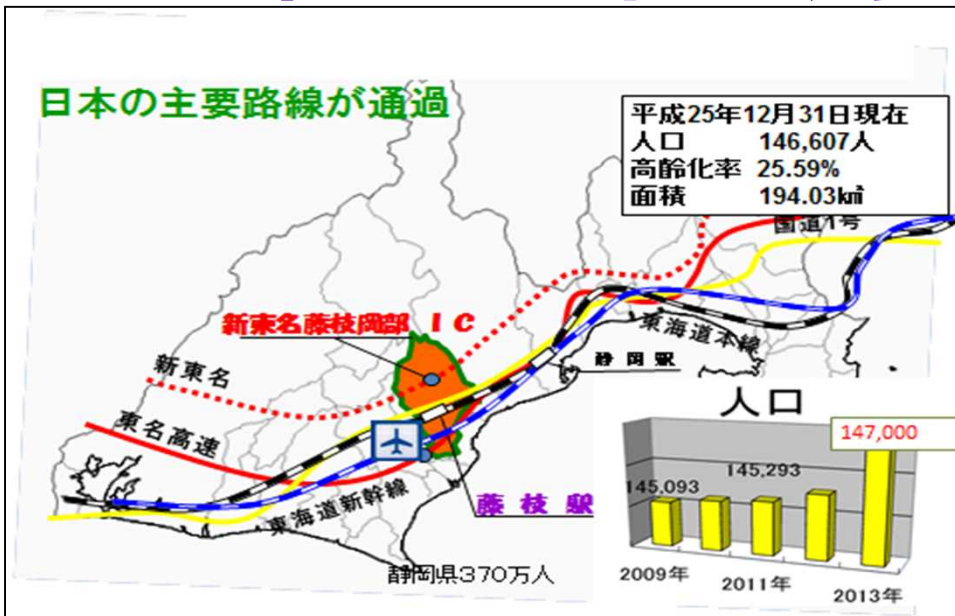
“健康・予防日本一”

ふじえだプロジェクト



平成26年7月11日 平成26年度保健師中央会議
藤枝市健康福祉部 健康企画課 藁科仁美

静岡県 藤枝市 概要



第5次藤枝市総合計画 (2011⇒2020)
 藤枝の個性・強みをいかす4つの日本一に向けた取り組み

- 重点施策4つのKを推進
- 健康・教育・環境・危機管理(交通安全)

Kenkou Kyouiku Kankiyou Kikikanri



健康寿命をのぼそう! Award

平成25年3月6日



「第1回健康寿命をのぼそう! アワード」の自治体部門で、藤枝市が進める「めざそう! “健康・予防日本一”ふじえだプロジェクト」が厚生労働省健康局長 優良賞を受賞。

全国市長会都市問題会議 北村市長発表

～藤枝市の健康施策～

平成25年10月11日
 大分県:いいちこ会館



国際家族計画協会加盟団体(IPPF)

静岡県と藤枝市で研修 平成25年12月10日・11日



健康・予防 日本一 ふじえだは

市民・事業者・行政が一体となって連携

守る
健康



創る
健康

従来からの強みである疾病予防活動や健(検)診の受診の取組
発症予防・重症化予防
ハイリスクアプローチ

自助・共助・公助

元気で豊かな人生設計のために、市民参加型の健康づくりを推進し健康気運向上の取組
ポピュレーションアプローチ

元気なまち “ふじえだ” づくりへ

守る健康

藤枝市の特長

H23国保一般
271,297円
H23後期高齢者
医療費
688,304円

3. 医療費が低い
重症化予防

1. 市内約1,000人
の保健委員が活躍
保健委員活動
30周年

3. がん検診
受診率が高い
がん標準化
死亡比が低い

2. 特定健康診査
受診率が高い
メタボ率が低い

H24受診率 胃24.6%
肺47.2% 大腸44.0%
子宮41.4%

H24法定報告
受診率47.2%

メタボ率11.7%
(全国14.59%)

創る健康

健康行動に導く戦略

平成24年1月29日 新東名高速道路開通記念「元気ふじえだ健康ウォーキング」
定員1,500人募集のところ募集開始から3日で1,800人超えで募集終了!



【実行委員会】観光協会 体育協会 保健委員連絡協議会 スポーツ推進委員会
NEXCO西日本 青年会議所 都市建設部 健康企画課 他



日本一に向けた戦略プロジェクト めざそう!“健康・予防日本一”ふじえだプロジェクト

★プロジェクト1 歩いて健康「バーチャル東海道の旅」

自助 日々の身体活動量の底上げをするツールを提供。市民のウォーキングの継続を支援

★プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

共助 地域や団体と知恵を出し合い健康施策を推進



★プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ

公助 日々の健康行動実践者の拡大と定着化



プロジェクト1

歩いて健康・走って健康 バーチャル東海道の旅

自助プログラム
日常的な運動習慣を応援

平成24年1月22日開始



1万歩(6.5km)で○・・・毎日1万歩歩くと77日で三條大橋に到達

プロジェクト1

歩いて健康・走って健康

バーチャル東海道の旅

東海道を完歩したら

- ◆ 奥の細道コース
- ◆ 四国お遍路コース
- ◆ 北海道周遊コース
- ◆ 九州周遊コース 等

全国のバーチャルの旅へご案内

健康・予防 日本一
ふじえだツアーズ!?
運動習慣のある人を応援します

プロジェクト2

共助プログラム
地域の宝を健康づくりに活用

ふじえだ健康スポット20選

楽 癒 美 食 鍛



A grid of 20 numbered boxes, each containing a small image and text describing a health spot in Fujiwara City. The spots include:

- 1. 大淵水プールスキー場・キャンプ場
- 2. アウトドアリトリック
- 3. 市部の島のアスナブ
- 4. ふじえだ健康スポット20選
- 5. ひく山温泉
- 6. 新子山公園
- 7. 大淵水プール 大井町マラソンコースリハビリ
- 8. 大淵水プール
- 9. 大淵水プール
- 10. 大淵水プール
- 11. 大淵水プール
- 12. 大淵水プール
- 13. 大淵水プール
- 14. 大淵水プール
- 15. 大淵水プール
- 16. 大淵水プール
- 17. 大淵水プール
- 18. 大淵水プール
- 19. 大淵水プール
- 20. 大淵水プール



A large, diagonal graphic with a yellow background. It features the text '健康スポット20選' (Healthy Spots 20 Selection) in large, stylized blue and white characters. Below the text is an illustration of a person running. The graphic is tilted and overlaps the other elements.



A map of Fujiwara City showing the locations of the 20 health spots. The spots are numbered 1 through 20 and are marked with colorful icons. The map includes major roads, landmarks, and a compass rose. The title 'ふじえだ健康スポット20選' is prominently displayed at the top of the map.

プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

◆公募(約1,200件 市外82件 県外22件)

◆選定委員会開催

外部委員: 商工会議所 観光協会
(株)まちづくり藤枝 体育協会
ノルディックウォーキング協会 栄養士研究会

内部委員: 商業観光課 街道・文化課

平成24年
4月25日～6月17日募集
7月選定委員会開催
決定後20選マップ印刷

戦略

1. 全国に「公募」することで、募集段階からシティプロモーション実施
2. 保健委員研修会や出前講座で「募集のお知らせ」を口実に健康講座実施
3. 選定は推薦数だけでなく地域性を重視
4. 「健康スポット」として観光マップや体育施設マップとは異なる切り口で選定
5. 民間組織の活用や地元志向を重視し、選定後の協力を強化
6. キーワード 楽 癒 美 食 鍛 のバランスを考慮
7. 駅からの距離・所要時間を示す
8. キャッチフレーズを工夫
9. 運動強度や消費カロリーを表示
10. 「ちょっと寄り道処」を掲載し、楽しさを演出

プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

認定証授与式

平成24年8月31日



健康スポットの「認定証」を藤枝市長より授与。
認定されたスポットは、地元「保勝会」などが管理するものや民間施設など多岐・多彩。

(例)心臓破りの220段 鬼岩寺の急階段

水道部所管:水道タンク管理用階段

**鍛
美**



(例)日本一低い 烏帽子山

民地:複数の地権者が持つ共同管理の土地

全国に烏帽子山は約80カ所。藤枝市にも2カ所存在しています。
標高108.8m



**美
鍛**

プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選の活用 点を線で繋ぐ・人を繋ぐ 健康を切り口にシティプロモーション

めざそう!「健康・予防 日本一」
元気ふじえだ健康ウォーキング
～新緑の稲瀬路を歩く～

START 藤枝総合運動公園

志太泉 酒造

ゴール 藤の瀬 会館

5/25土 受付AM9時～10時 雨天中止
当日受付・参加費無料



Harmony 2013 No.88 3

豊富な自然に彩られた活気あふれるまち
藤枝市を歩く

1. 市町探訪
2. ふじえだ健康スポット20選PR
3. 平成25年度からの短期観光に際する
4. 平成24年度 多岐室・社子一美館の報告
5. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
6. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
7. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
8. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
9. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
10. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
11. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
12. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
13. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
14. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
15. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
16. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
17. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
18. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
19. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告
20. 平成25年度 多岐室・社子一美館の報告

静岡県市町村職員共済組合
ホームページURL: http://www.shizuoka-kyosai.or.jp

秋冬の健康スポット巡り
ふじえだ健康スポット20選
PHOTOラリー

健康スポットであたの
お気に入りのスポットを撮影して

らくらくコース 健康スポット3ヵ所をまわって写真を撮ろう!
健脚パーフェクトコース 健康スポット20選の全てを制覇!

平成24年11月20日(火)～平成25年1月31日(木)

藤枝市健康福祉部健康企画課

1. 健康と観光とのマッチング

- ①「健康」をキーワードにしたスポットを内外にPR
- ②点を線で結んだ賑わいづくりとして、複数のスポットを結んだウォーキングイベントやフォトラリー等を展開して話題創出。

2. JR東海主催のさわやかウォーキングを活用して、年間延べ1万人を誘客

～ 見せる! 魅せる! 仕掛け ～

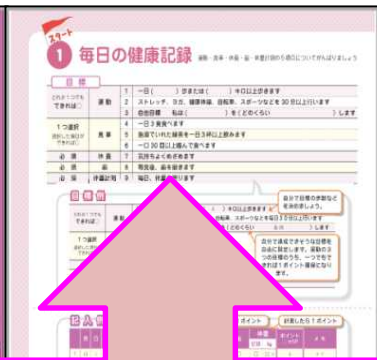
「歩いている人を見ると歩きたくなる」・・・「私も歩いてみようかな」効果抜群

プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ事業の目的

10年後も20年後も「健康・予防 日本一」のふじえだをめざす

- ①市民の好奇心を揺さぶる
- ②健康的な生活習慣(行動)の動機付け
- ③健康的な生活習慣(行動)の継続・定着

キャッチフレーズ 健康マイレージで 健康と お得をゲット



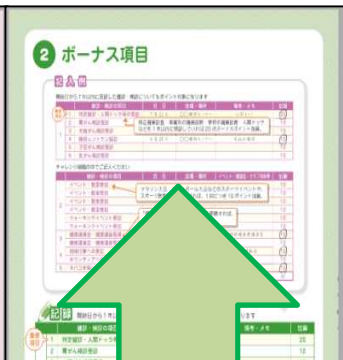
毎日の健康記録 4週間

1. 運動の目標を決めます
2. 食事の目標を3項目の中から1つ選択
3. 休養 気持ちよくめざめます
4. 歯 毎食後、歯を磨きます
5. 体重を測ります



ボーナス項目

1. 健診・検診の受診
2. イベント・教室参加
3. 地域行事への参加
4. ボランティアの参加
5. タバコを吸いません 等



プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ

4週間の健康行動でポイントを貯める

➤ **日々の行動** 運動・食事・休養・歯・体重計測

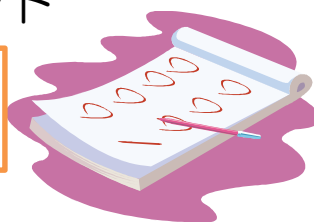
➤ **ボーナス** 健(検)診の受診・禁煙

社会参加：講演会・地域行事への参加等

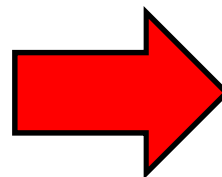


健康行動+ボーナスポイント

100点



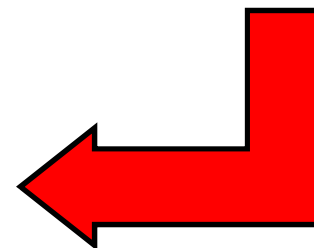
申請



1年間有効



使う



発行



協力店のサービス(例)



藤枝市の協力店開拓

- ・商工会議所ニュースへの折り込み 商店組合等への依頼
- ・紹介による営業活動(個店訪問) 個別開拓

静岡県の協力店開拓

- ・大型店 県健康づくり協力企業への依頼

平成25年度より、県内5市3町へ拡大して実施 協力店増加

- ・三島市 藤枝市 裾野市 浜松市 伊豆の国市 函南町 清水町 長泉町

平成26年度 更に拡大 県内17市町参画

静岡県と協働したふじえだ健康マイレージフロー図



藤枝市



連携・情報交換など

静岡県



- ①健康マイレージ
チャレンジ
- ◆紙版
- ◆Web版

②4週間以上健康行動を実践し、
獲得ポイントが100ポイント以上
になったら申請する。

協力依頼
協力店 日々拡大

③カード交付



対象:4月1日現在
18歳以上の藤枝市在住・
在勤・在学者

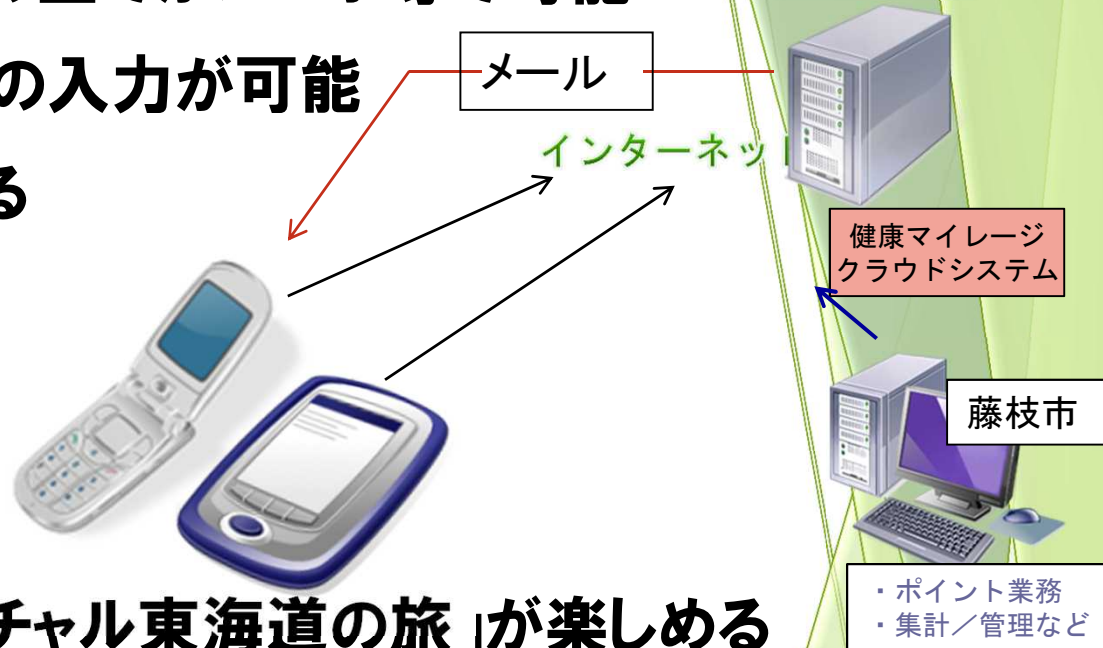
割引サービス等特典の提供

協力店等

④ふじのくに健康いきいきカードを協力店等に提示し、
特典を受ける

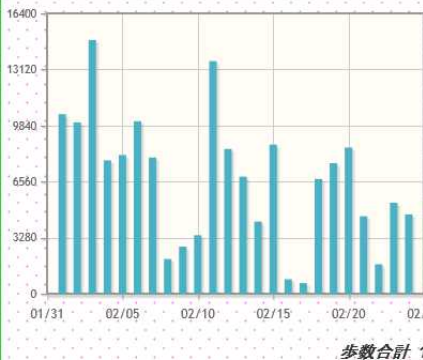
ふじえだ健康マイレージ Web版の特長

- ▶ 1)記録から申請までの全てがスマホ等で可能
- ▶ 2)継続して健康記録の入力が可能
- ▶ 3)若年層を取り込める
- ▶ 4)事務量の軽減
- ▶ 5)付加機能が充実
 - ▶ ・メール送信機能
 - ▶ ・「歩いて健康・バーチャル東海道の旅」が楽しめる
 - ▶ ・日々の体重管理ができる(BMI値自動計算・グラフ化)
 - ▶ ・健(検)診日程や休日当番医などが閲覧・検索できる
 - ▶ ・マイレージ協力店情報を閲覧・検索できる



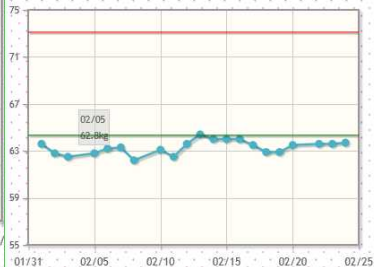
歩数・体重グラフ

歩数グラフ



BMI自動計算

体重グラフ



あなたの体重(観新): **63.7Kg**に基づきBMI判定です。
 BMI指数: 21.8
 BMI指数: 適正体重

健康相談

<健康相談室>

日付: 2013年8月1日

実施日: 平日

時間:

午前9時~11時30分 (乳幼児・成人健康相談・母子健康手帳交付

※月・水・金 午後1時~3時30分 成人健康相談

場所:

保健センター

問合せ先:

健康支援係 054-645-1111

健康カレンダー

休日当番医検索

<<7月 2013年8月 9月>

日	月	火	水	木	金	土
				1 木 健康相談 食料相談 膝太前立 肩こり 特定健診	2 金 健康相談 食料相談	3 土
4 日	5 月 健康相談	6 火 健康相談 食料相談	7 水 健康相談 出張相談	8 木 健康相談 食料相談	9 金 健康相談 食料相談	10 土
11 日	12 月 健康相談	13 火 健康相談	14 水 健康相談	15 木 健康相談 食料相談	16 金 健康相談 食料相談	17 土
18 日	19 月 健康相談	20 火 健康相談	21 水 健康相談	22 木 健康相談	23 金 健康相談	24 土

バーチャル東海道の旅



歩数を入力すると自動的に歩いた距離を表示

ふじえだ健康マイレージ特長・まとめ

1 若年層から高齢者まで気軽に健康づくりに参加

2 市の各種健康計画と個人の健康目標を連動させ健康的な生活習慣」の定着と継続に焦点化

3 自主申告制で「自分の健康は自分で」意識の醸成

4 静岡県と協働しポイント還元の方法を、事業所や店舗の協力を得てサービスを拠出する方法を採用した循環型システム

民間事業者の顧客開拓 ⇔ PR ⇔ 地域産業連携

5 地域産業の活性化と元気のあるまちづくり

ふじえだ健康マイレージの評価

1. 参加者の感想:「満足度」が高い

- ・「毎食後歯を磨く」目標のために、昼食後の歯磨きが習慣になりました。(60代)
- ・乗り気でなかったが、2週目から記録を付けるのが楽しくなりました。(40代)
- ・ウォーキングが習慣化され、挨拶をかわすことも健康につながる(60代)

2. 「啓発ツール」としての活用実績・効果 シティプロモーション効果大

- ・出前講座等 健康講座の要望急増
- ・県内外事例報告や研修会への派遣要請
- ・行政視察受入急増
- ・市ホームページの閲覧件数増加
- ・企業や商店等の訪問用ツールとして活用



3. 経常経費がかからないシステムとしての社会的評価

経常経費がかからない ⇔ 経済性 ⇔ 費用対効果が高い

健康・予防 日本一 ふじえだプロジェクト 2014

➤ 歩いて健康

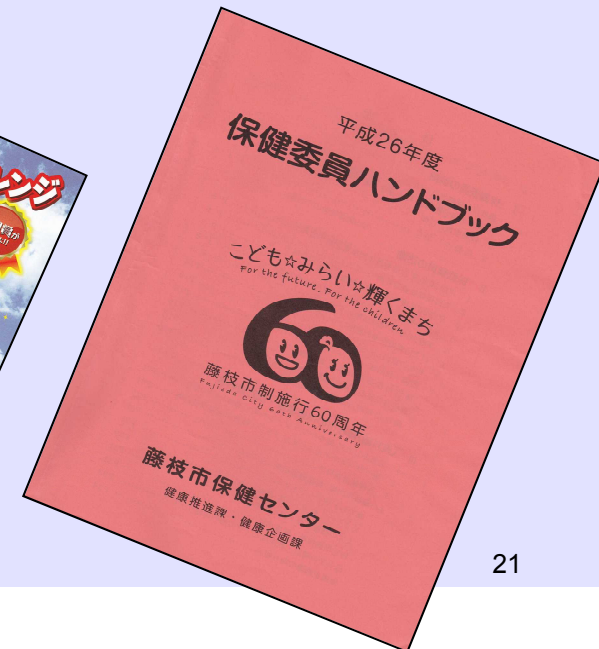
- 市制60周年記念 “元気ふじえだツデー60キロウォーキング”の実施

➤ 健康的な生活習慣はこども時代から

- 健康マイレージのこども版「こども健康チャレンジ」の拡大実施
- 「歯っぴースマイルプラン」に沿った歯科保健事業の推進 →学校への歯科保健出前講座の実施

➤ 住民主体の健康づくりの更なる推進

- 本年度の保健委員重点健康教育は「誰でもトリアージ」と「お得で楽しく健康長寿! みんなでチャレンジ健康マイレージ」の2本立
- 先進地事例のアイデアを参考に健康づくり食生活推進協議会を活用した食育活動の推進 **他**



ふじの花言葉“あなたを歓迎します”

◆9月5日健康寿命延伸都市協議会研修会

◆10月11日・12日

“元気ふじえだ ツーデー60キロウォーキング

皆様のご来藤をお待ちしています

子ども☆みらい☆輝くまち
For the future, For the children



藤枝市制施行60周年
Fujieda City 60th Anniversary



藤枝市の
「脱!メタボ」の
オリジナルキャラクター



がん撲滅戦隊
ウケルンジャー - Fujieda -



GO!! がん検診

健康・予防 日本一 ふじえだ

健康マイレージ Web版 利用方法

右のQRコードでアクセス

または直接下記のURL

<https://fujieda-mileage.net/web/kenko>

