



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”

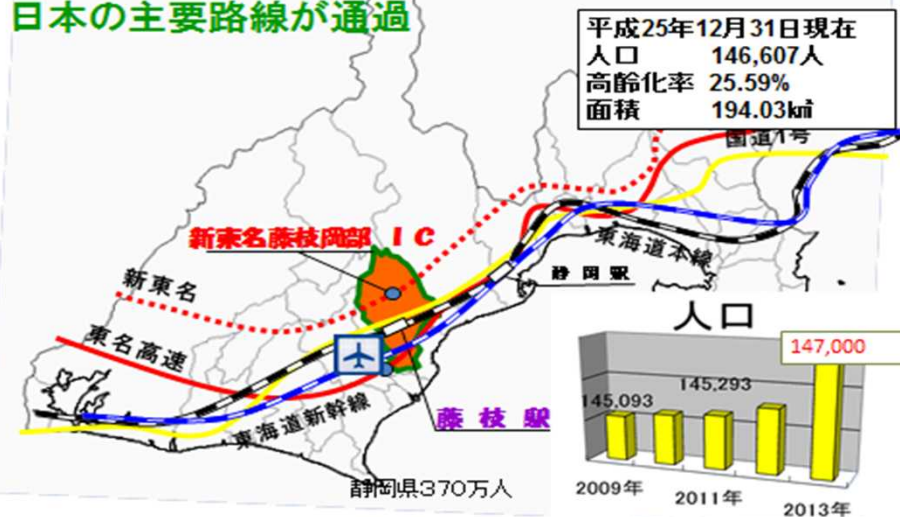
ふじえだプロジェクト



平成26年10月21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 主幹 藁科仁美

# 静岡県 藤枝市 概要

日本の主要路線が通過



## 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)

Kenko Kyoiku Kankiyo Kikikanri

めざそう! 健康・予防 日本一



市民が元気で長生き  
 「住んでみたいまち 藤枝」  
 「元気なまち 藤枝」  
 若い世代を中心に定住人口増

## 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:いしちこ会館



## 国際家族計画協会加盟団体 (IPPF)研修受入

平成25年12月10日・11日



## 健康寿命延伸都市協議会研修会

平成26年9月5日 藤枝市主催



厚生労働省主催:「健康寿命をのぼそう! アワード」受賞11自治体が集結し、健康施策について熱く意見実施  
 35団体 100人参加



# 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





# 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!



一生に一度! バージンロード  
★ウォーキングに興味が無かつ  
た人が挙って参加。  
「健康」以外の動機付けを実感

【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中日本 青年会議所 都市建設部 健康企画課 他

# 創る健康 「健康」以外の動機付けで「健康行動」



楽しい!?

一生に一度!?

お得!?

私もやってみようかな!?

無関心層

例

特定健診  
受診

◆約3割◆ 特定健診未受診かつ  
生活習慣病で受診もしていない  
ノーアクション群

生活習慣病で  
医療機関受診



参考: H24 藤枝市国保特定健診受診傾向分析データ



# 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

### 実践者(例)

- ・朝は公園、お買い物は徒歩、夕方は友人とウォーキングで歩数かせぎ
- ・洗濯物を干すときは洗濯機から1枚ずつ・・・家の中をグルグルウォーク
- ・家事だけだと3000歩にショック。歩く時間をつくることからスタート

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

妄想  
ウォーキング



# プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

共助プログラム  
地域の宝を健康づくりに活用

## 楽 癒 美 食 鍛

ふじえだ健康スポット20選

1 大久保ガラススキー場・キャンプ場  
2 アトピアワレシホ  
3 市民の森のスポーツ広場  
4 ふじえだ健康スポット20  
5 ひく山公園  
6 新井山公園  
7 大淵山公園  
8 大淵山公園  
9 大淵山公園  
10 大淵山公園  
11 大淵山公園  
12 大淵山公園  
13 大淵山公園  
14 大淵山公園  
15 大淵山公園  
16 大淵山公園  
17 大淵山公園  
18 大淵山公園  
19 大淵山公園  
20 大淵山公園

ふじえだ健康スポット20選

ふじえだ健康スポット20選

ふじえだ健康スポット20選

1 市民の森のスポーツ広場  
2 大淵山公園  
3 大淵山公園  
4 大淵山公園  
5 大淵山公園  
6 大淵山公園  
7 大淵山公園  
8 大淵山公園  
9 大淵山公園  
10 大淵山公園  
11 大淵山公園  
12 大淵山公園  
13 大淵山公園  
14 大淵山公園  
15 大淵山公園  
16 大淵山公園  
17 大淵山公園  
18 大淵山公園  
19 大淵山公園  
20 大淵山公園



# 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

戦略

H24年4月～6月募集  
7月選定委員会開催  
決定後20選マップ印刷  
9月1日～配布開始

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



(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



## 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

### 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 シティプロモーション
- 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・ウォーキングマップ作成等を展開して話題創出。

### 2. ウォーキングイベントを活用して、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

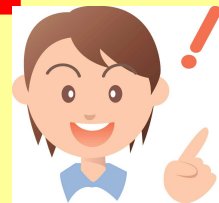


# プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ事業

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

無関心層



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

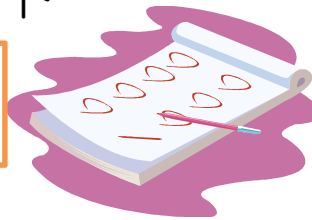
➤ **ボーナス** 健(検)診の受診・禁煙

社会参加：講演会・地域行事への参加等

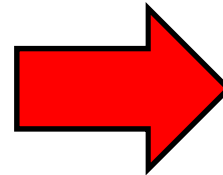


健康行動+ボーナスポイント

100点



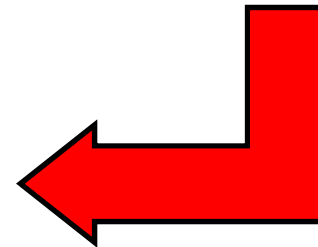
申請



1年間有効



発行



使う





# 協力店のサービス(例)



お店のポイント  
2倍

洗車半額

カラオケ1時間  
無料

入浴料割引

## ◆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

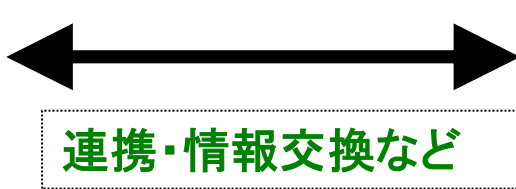
- ・三島市 藤枝市 裾野市 浜松市 伊豆の国市 函南町 清水町 長泉町

## ◆平成26年度 更に拡大して県内17市町参画 10月1日現在 659店舗

# プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ



藤枝市



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

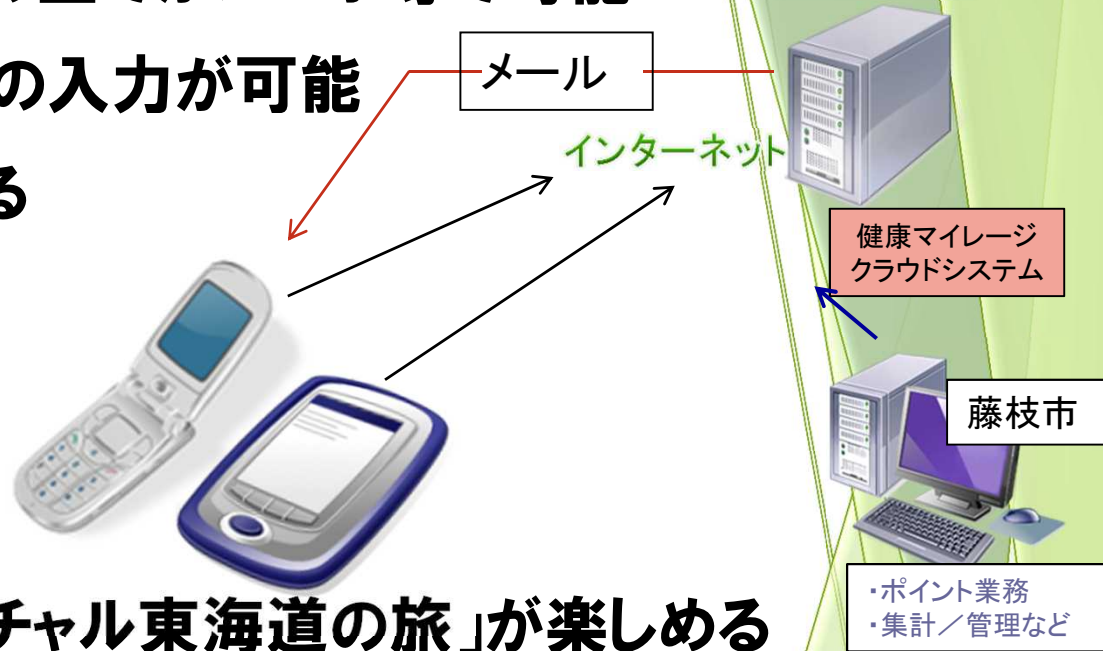
割引サービス等特典の提供

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



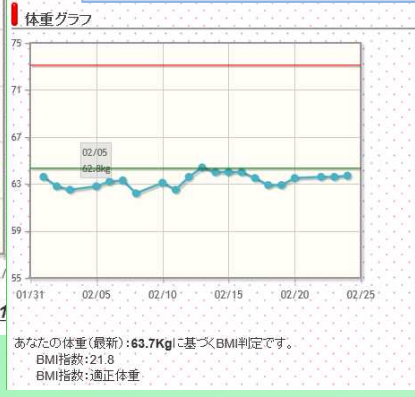


# 健康マイレージWeb版の付加機能(例)

## 歩数・体重グラフ



## BMI自動計算



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

<<7月 2013年8月 9月>>

日	月	火	水	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

## 休日当番医検索

## 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

# 健康・予防日本一 ふじえだ プロジェクト事業評価

## 1. 参加者の「満足度」が高い

- ・バーチャルウォーキングで毎日、主人と競って歩いています(70代女性)
- ・健康スポット20選全て制覇をしたら要介護2が要支援1に回復しました(80代男性)
- ・マイレージをきっかけに健康アプリにステップアップして継続中(40代女性)

## 2. 「啓発ツール」としての活用効果 シティプロモーション効果大

- ・企業や商店等の訪問用ツールとして活用
- ・市民から市民へのクチコミ効果 「これ、やっとう !!」
- ・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 マスコミ取材急増
- ・市ホームページの閲覧件数増加

市制初の快挙!!  
白書に藤枝市の取組が掲載



## 3. 経常経費をかけずに効果を出す

経常経費を最小限に ⇔ 経済性 ⇔ 費用対効果が高い

— H25実績 総事業費／人口 ÷ 27円 —



# 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”開催

## ➤ 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

## ➤ ふじえだから元気を発信

アワード受賞都市による「健康寿命延伸都市協議会

研修会」開催

