

健康寿命をのぼそう! *Award*

厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

～ めざそう! “健康・予防日本一”
ふじえだプロジェクト ～

藤枝市健康福祉部 健康企画課

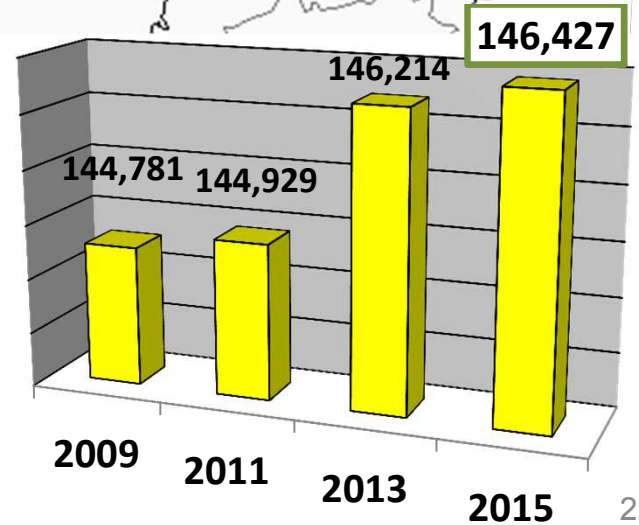
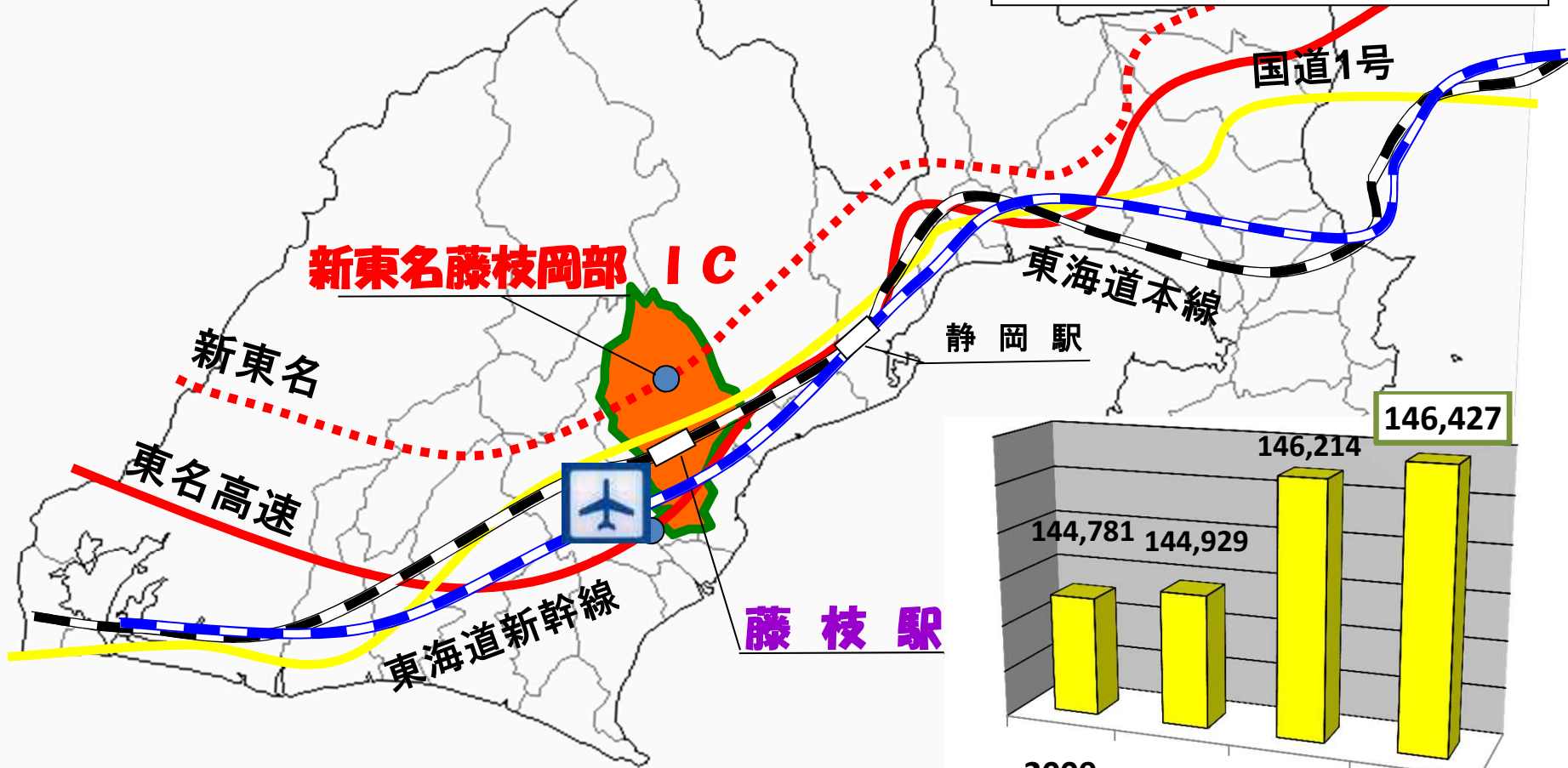




今も昔も交通の要衝として発展

日本の主要路線が通過
富士山静岡空港まで25分

平成27年3月末日現在
人口 146,427人
高齢化率 26.8%
面積 194.03km²





北原選手に藤枝市スポーツ栄誉顕彰 を授与しました！





藤枝市の重点政策

「暮らしの基本」4つのK(頭文字)

日本一に向けた取組

健康

教育

環境

危機管理(交通安全)

めざそう! 健康・予防 日本一



市民が元気で長生き、多くの
人々から住んでみたいと
「選ばれるまち 藤枝」

若い世代を中心に定住人口増加中



全国に藤枝市の取組を発信!!

★NHK Eテレ全国放送
「ふじえだ健康マイレージ」
が取上げられました



《番組名》 「チョイス@病気になったとき」

〈放送日〉 平成27年7月4日(土) 午後8:00~8:44



“健康・予防 日本一”ふじえだ

市民・事業者・行政が一体となって推進

守る 健康

命を守る

- ・発症予防
- ・重症化予防
- ・災害対策



自助・共助・公助

創る 健康

命を輝かせる

- ・豊かな人生設計
- ・健康気運向上
- ・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

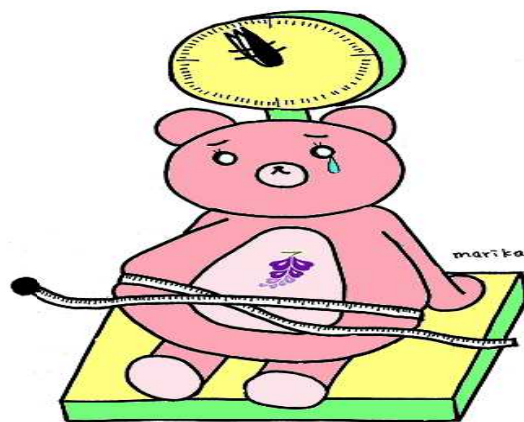
守る健康

職員が製作した
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



脱 メタボ



藤枝市民の健康関心度 特定健康診査受診率が高い

**特定健康診査
受診率 高い**



結果

内臓脂肪症候群 少ない

内臓脂肪症候群

静岡県 **全国最少** (3年連続)

↓ その中でも

藤枝市 **県内 1 位** (3年連続:市の部)

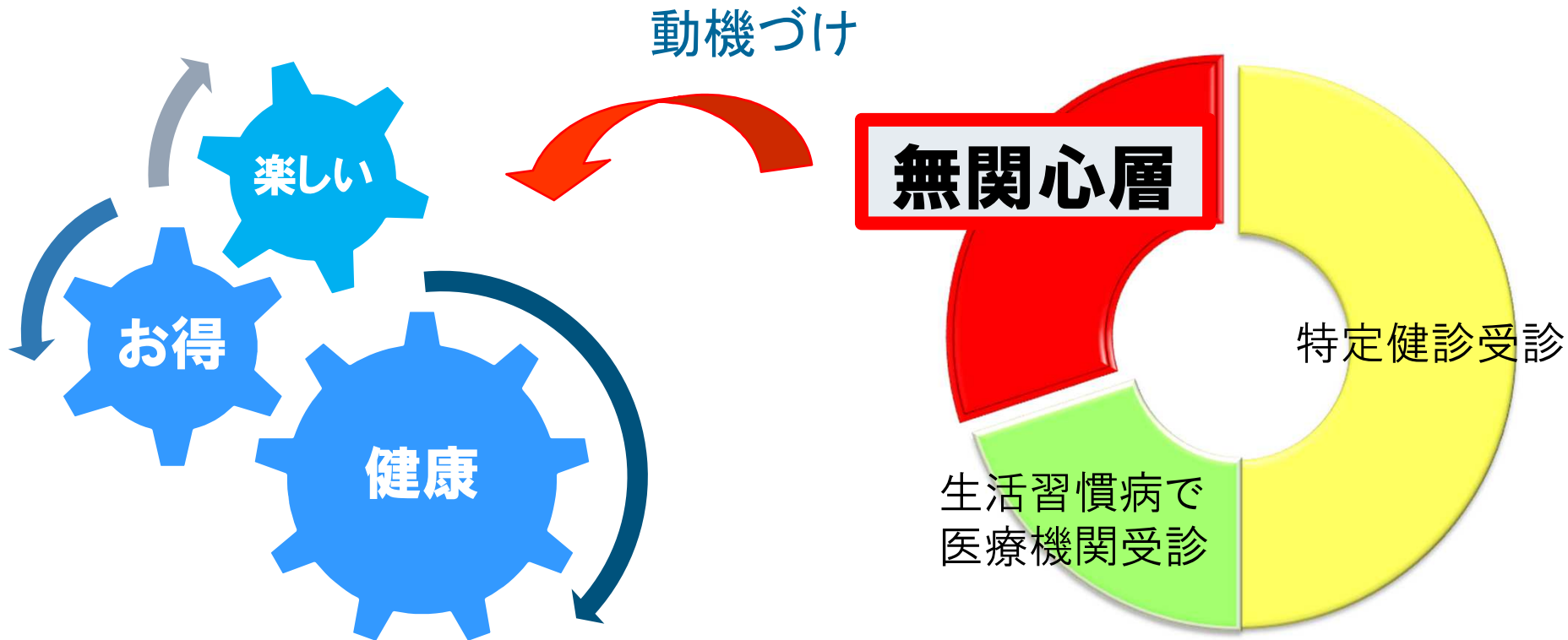


(2012 国公表値を基に算出)



創る健康

“楽しい”“お得”といった切り口から、「健康」へ



健康をキーワードに産業や地域の賑わいづくり、定住促進を狙ったシティ・プロモーションも展開！



“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「日本全国バーチャルの旅」

継続したウォーキングを支援 (H24. 1月スタート)

★プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

地域の宝を健康づくりに活用 (H24. 9月スタート)

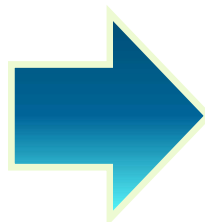
★プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ

日々の健康行動の実践と定着 (H24. 10月スタート)

世代に応じたアプローチ方法と
ツールを活用して



守る健康



創る健康



プロジェクト1 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」



- 高齢世代：紙版でトライ
- 働き世代：健康マイレージのWeb版でトライ（東海道のみ）

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



★ H27. 10月現在、1万km完歩者4名

全国のバーチャルの旅へご案内



プロジェクト2

ふじえだ健康スポット20選

「観光」⇒「健康」を切り口

楽癒美食鍛

平成27年

家康公 四百年祭

徳川家康公顕彰400年記念 ウォーキングイベント (H27.5.23)





プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ



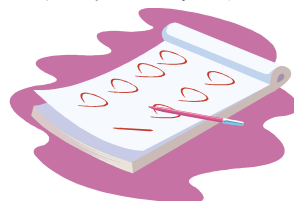
健康行動でポイントを貯め、2週間以上実践！

➤ **日々の行動** 運動・食事・休養・歯・体重計測の5項目⇒計80点

➤ **ボーナス** 健(検)診の受診・禁煙・社会参加(イベント・地域行事に参加等)⇒計20点

健康行動(80点) + ボーナスポイント(20点)

100点



申請

1年間有効

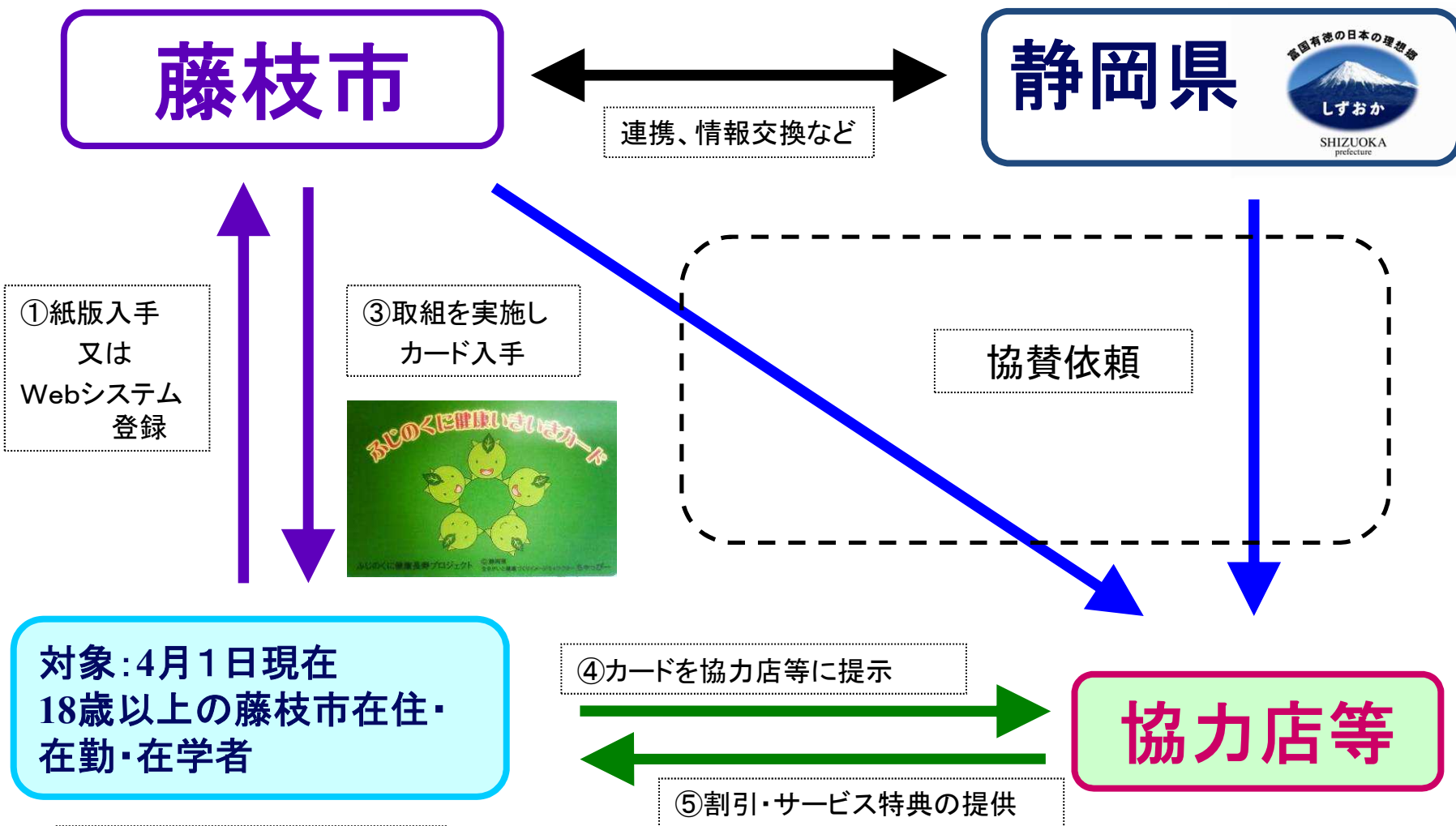


発行

使う



「ふじえだ健康マイレージ」の展開図



- ②健康づくりの取組
- ・自らの目標を実践(達成)
 - ・各種健診受診 など

協力店のサービス(例)



健康マイレージWebシステム

携帯電話・スマートフォン・PCのどれでもOK

<携帯サイト>



健康記録 ポイント設定

健康カレンダー 協力店

登録日付：
2013年1月22日
[別の日を選択](#)

[健康記録の一覧](#)

[運動]
一日8500歩以上、歩きます。
 できた! 10000 歩

ストレッチ・ヨガ・健康体操・自転車・球°

<スマートフォン・PC向けサイト>



毎日の健康記録 ポイント項目 ポイント履歴 設定

日付(※必須):
2013/01/24 17

[健康記録の一覧](#)

運動
2つの目標のうち、1つでもできれば1ポイント獲得になります。

一日10000歩以上、歩きます。 できた! できなかった
10000 歩

ラジオ体操を毎朝します できた! できなかった

食事
一日30回以上噛んで食べます。 できた! できなかった

休養
気持ちよくめざめます。 できた! できなかった

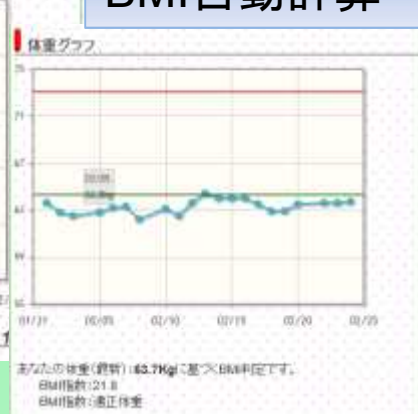
Webなら、保健センターや市役所へ行く手間は一切なし

Webシステムの付加機能

歩数・体重グラフ



BMI自動計算



前日歩数ランキング上位5名

1位	(匿名)	21264歩
2位	(匿名)	16806歩
3位	okadeyama	15987歩
4位	まあちゃん	14993歩
5位	クリちゃん	14914歩

バーチャル東海道の旅



当月歩数ランキング上位5名

1位	グルーヴィー	496568歩
2位	(匿名)	479454歩
3位	クリちゃん	340455歩
	okadeyama	311556歩
		305560歩

歩数を入力すると自動的に歩いた距離を表示

健康マイレージの実績・考察

20代～40代の取り込み

概ね3年を経過して ～ H27.9.30現在

＜実績＞

達成者数： 973人(紙版645人、Web版328人)

リピーター： 214人(31%)

Web登録：1,104人(未実施者776人)

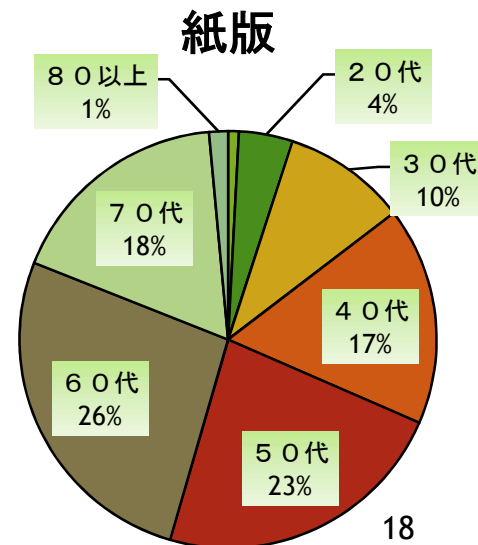
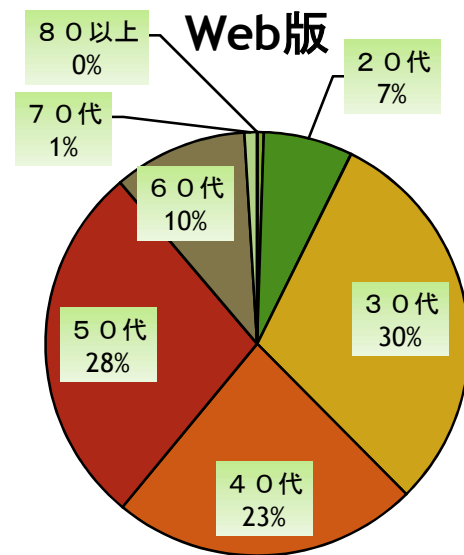
【成果】

- ・インセンティブに公費を投入せず、企業や店舗の協力により持続
- ・一斉メール送信により、告知やアンケートが簡単で経費も節減(Web)
- ・科学的な効果測定は困難だが、ユニークな取組が話題(H27.11月から4K全てでマイレージ開始)

【課題】

- ・2週間のチャレンジでは健康行動の定着が困難
- ・Web版では、入力不要な簡便な方法を求める声
- ・極力、自己申告によらない客観的なデータの取得
- ・科学的に効果(評価)を測定できる手法の導入

新たな取組が必要



※平成27年3月末日現在

A photograph of a paved path lined with cherry blossom trees in full bloom. The path is flanked by rows of pink lanterns hanging from the trees. Several people are walking along the path, and the scene is captured from a low angle, looking down the path.

めざそう！ “健康・予防日本一”

To be continued