

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

企業・団体・自治体等の名称： 三重県

取組・活動名：三重とこわか健康マイレージ事業～健康的に暮らせる“とこわか”の三重をめざして～

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL： <http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

【実施内容の概要】

1. 目的

三重の健康づくり基本計画の全体目標である「健康寿命の延伸」を目指し、市町や企業と連携し、県民の主体的な健康づくりの動機づけとその継続の支援を社会全体で応援する。

2. 方法

① 県民が居住先の市町の健康マイレージ事業に参加する。

※健康マイレージ事業の対象となる健康づくり取組メニュー及びポイントは、各市町によって定められている。

(健康づくり取組メニューの例：特定健康診査やがん検診の受診、健康づくりの自己目標の設定と取組、健康教室・ウォーキング大会等への参加、「マイレージ取組協力事業所」の取組メニュー等)

② 市町が定めたポイント数に達したら、「三重とこわか健康応援カード」(県が作成)を交付する。(継続して健康づくりに取り組めるよう、有効期限(1年間)を設ける。)

③ 県民が「三重とこわか健康応援カード」を「マイレージ特典協力店」で提示し、健康づくりに取り組んだインセンティブとして様々な特典(買い物料金の割引やスポーツジムの無料体験等)を受ける。

3. 成果

① 平成30年度実績

29市町(県内全市町)が参加し、「三重とこわか健康応援カード」を8,844枚配布した。

マイレージ特典協力店は1,026店舗、マイレージ取組協力事業所は63か所。

② A市アンケート調査結果、「日々の健康づくりを始めるきっかけになった」が54.4%、「今後も健康づくりの取組を継続したい」が99.8%であった。(811名回答/820名参加)

③ 参加住民の感想：「ポイント制度が励みになる。」、「歩数を意識して歩くきっかけになった。」、「友人とも話し、楽しく参加できた。」等

4. 意義

① 健康づくりに取り組むことによりインセンティブを得ることができるため、今まで健康に関心のなかった方が健康づくりに取り組むきっかけづくりになっている。

② 生活習慣病の予防のための様々な取組を健康づくり取組メニューとして位置づけている。(市町の健康課題に応じ取組設定可能である)例：特定健診、がん検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検査、社会参加(ボランティア活動への参加)、禁煙、介護予防教室、子育て支援等

5. 事業の特徴

① オール三重で取組を進めている

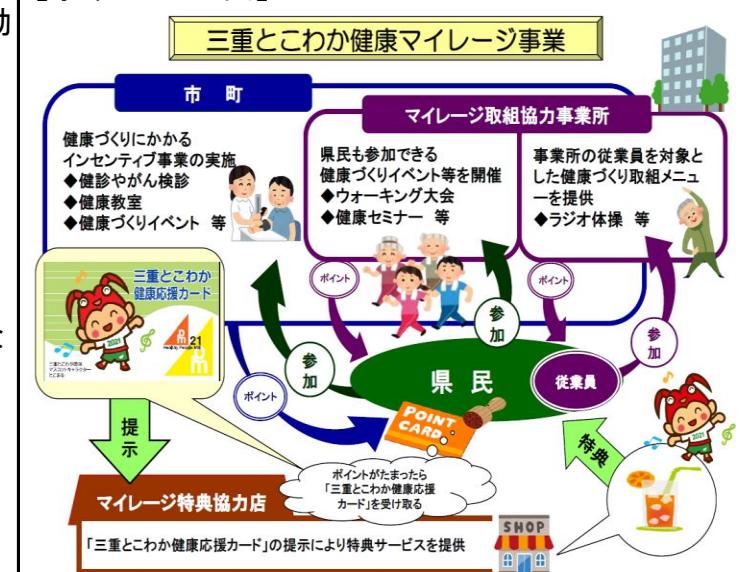
29全ての市町が参加し、事業所の協力を得て進めているほか、県庁内でも2021年開催予定の「三重とこわか国体・三重とこわか大会」担当部署と連携し、マスコットキャラクターである「とこまる」を本事業のマスコットキャラクターとして使用したり、スポーツ担当部署と連携し、「地域型総合スポーツ型クラブ」の参加等、全庁的に取り組んでいる。※「とこわか」とは、「いつも若々しいこと。いつまでも若いさま」を表現した言葉。

② 企業との連携

本事業に協賛した企業が、「マイレージ取組協力事業所」として健康づくりメニューを提供していただいている。県民を対象に県内全てのイオン(20か所)がモールウォーキング等を実施したり、従業員を対象に事業所が健診100%受診促進や、運動会、社員食堂での健康メニューの提供等を実施していただいている。事業所からは集客効果が期待できるとの理由で、問合せや申し込みが増加しており、県民に身近な場所で健康づくりに取り組む環境づくりや地域の地場産業の活性化につながっている。また、地域と職員の連携や、事業所の健康経営の推進にもつながっている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

【事業イメージ図】



【キックオフイベント】 ○ モールウォーキング



【特典協力店ポスター】 ○ 県民への啓発



○ ミニエクササイズ

