



令和2年5月29日

奈良県田原本町

たわらもとヘルスケアプロジェクトについて

旧来の「健康ポイント事業」を充実・ICT化するとともに事業効果のデータ化・見える化を行います。事業は以下の2本立て。

① 健幸ポイント事業

ICTを用いた管理のもと、日々の健康努力と健康状態の改善に応じてポイントを付与し、その貯まったポイントを地域商品券へ交換する事業で、身体活動量の向上・健康寿命の延伸を目標とするものです。

② 健幸運動教室事業

ICTを活用し、個人の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動プログラムを実施し、健康増進や生活習慣病等の予防、改善・重症化予防を目標とする事業です。

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」のもと、当初の予定に加え実施する予定です。

- ① 外出自粛要請を受けて自宅に引きこもる高齢者が多いことから、事業参加及び利用者紹介に対する新たなインセンティブの付与
- ② 健幸運動教室事業において、ICTを用いたテレビ会議等の手法を用いて遠隔で教室を実施するための環境整備

この件に関するお問い合わせ先：

住民福祉部長寿介護課 SWC 推進係 TEL 0744-34-2052

健幸ポイント 事業概要

事業の目的

旧来の「健康ポイント事業」をバージョンアップし、ICTを用いた管理のもと、日々の健康努力と健康状態の改善に応じてポイントを付与し、その貯まったポイントを地域商品券へ交換する事業で、身体活動量の向上・健康寿命の延伸を目標とするものです。

事業の概要

項目	内容	備考
事業参加者資格	年度末時点で40歳以上	
事業参加費用（年）	2,000円／年	2年目以降はポイントでの納付可能
募集期間	年間を通して随時	
ポイント付与期間	3月1日～翌2月28日	
ポイントの上限	4,000ポイント／年	初年度は2,000ポイント
ポイント交換方法	年1回、4月に開催する交換会において交換。 （対象は2月末までのポイント） なお、交換会において継続申請受付を実施。 交換会に参加できなかった場合、4/28まで役場窓口でも可。	4月29日以降になれば、前期間に貯まったポイントは失効する（500ポイントを下回る端数を含む）。 途中退会者はポイントの交換を行わない。
ポイント交換先	地域商品券	1枚500円相当＝500ポイントと交換 有効期間 翌2月28日まで
地域商品券の引き受け	田原本町商工会にて取りまとめて引き受け依頼予定。	毎年3月15日までに取りまとめて請求
参加募集人数	500名（運動教室参加者を含む）	申込…窓口、郵送、WEB 人数超過の場合…抽選

健幸ポイント付与メニュー

当初想定のポイント

ポイントの名称	ポイントの説明	付与する単位	加算されるポイント
歩数ポイント	基準となる歩数を達成した場合に付与します	1日単位	3～8ポイント
歩数増加ポイント	当月の平均歩数が、参加者ごとの目標歩数から増加した場合に付与します	1月単位	50ポイント～150ポイント
体組成ポイント	体組成計の測定結果が、以前の状態より改善された場合又は良い状態が維持されている場合に付与します	3月に1回	50ポイント～300ポイント
データ送信・測定ポイント	データを送信した場合に付与します 体組成計で測定したデータがある場合はボーナスポイントを付与します	1月単位	10ポイント～20ポイント

コロナ関係で追加予定のポイント

加入ポイント	健幸ポイント事業に入会した場合にポイントを付与します	年度内1回限り	500ポイント～1000ポイント
勧誘ポイント	既に事業に参加した人が未参加者に参加を促し、未参加者が参加された場合にポイントを付与します	1名勧誘につき	300ポイント

健康ポイントプログラムの概要

(H26～H28年度SWC総合特区大規模実証実験)



出典：つくばウェルネスリサーチ

健幸運動教室 事業概要

事業の目的

生活習慣病の発症予防・運動器疾患等のおそれがある者に対し、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動教室を実施できる連携体制や環境整備を進める。

- ①ICTを活用し、医療情報や身体状況、ライフスタイル等を評価し個人の健康状態に応じた運動プログラムの提供とデータを活用しながら専門職の指導の下個人の個人の健康状態に応じた安全かつ効果的なスポーツ療法が実施できる環境を整備
- ②健康増進や生活習慣病等の改善・重症化予防のため医療と連携した運動・スポーツの実施体制を構築することで生活習慣病の予防、改善、重症化を予防
- ③仲間同士の交流、情報交換を行い楽しく、持続可能な運動を実施

事業の対象

年代	40歳以上
参加者数	100人
参加者の特徴	生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患など）及び運動器疾患等の有病者・既往者で重症化予防の必要があると判断された者及び生活習慣病・運動器疾患等のおそれがある者

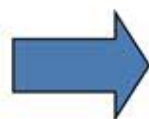
事業の概要

実施時期	2020年10月～2021年3月
標準実施期間	6 月間、1 月あたり2～4回
1 回当たりの時	約1時間程度
具体的な取組方法	・主治医の診療情報と体力測定・体組成測定結果に基づき、個々の体力、病状に応じた効果的な個別の運動プログラムを作成 ・3か月ごとに体力測定、体組成結果等に基づき、運動プログラムの見直しを実施 ・運動指導者の指導の下個別の運動プログラムの実践 ・活動量計等を活用しデータに基づく指導と効果の見える化 ・主治医と連携した運動指導の実施
募集の方法	①介護保険申請相談・医療レセプト等の情報から抽出された対象者に対して勧奨 ②かかりつけ医からの紹介
継続支援の仕組み	個々人の状態に応じた運動から開始し、段階的に運動負荷を加えることで、安全かつ運動の楽しさを実感できる運動プログラムの作成と実践により継続を支援する。

e-wellnessシステムの特徴

- ①ICT活用により、少ないスタッフでも多人数展開できる仕組み
- ②筑波大学の研究成果に基づく科学的根拠に基づくプログラムを提供
- ③参加者の体組成・体力・身体活動量に合わせたオーダーメイドの運動・栄養メニューで構成
- ④参加者の努力と成果を「見える化」

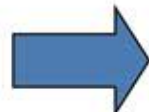
有酸素性運動



- ・動脈硬化性疾患の予防
- ・内臓脂肪の減少
- ・持久力の向上

+

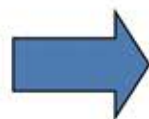
筋力トレーニング



- ・加齢による筋量の低下抑制
- ・減量時の食事制限に伴う筋量の低下抑制
- ・インスリン抵抗性の改善

+

食事コントロール



- ・摂取カロリーの減少
- ・脂質の減少

運動教室の様子

