

働き盛りの忙しいあなたへ、健康な未来はこのアプリから！ ながおかウェルネスチャレンジ始動

めざせ！
1日あたり

8,000歩以上

塩分7g未満

野菜摂取量350g以上

“見る”から始める健康づくり

「やってるつもり」は本当?! 歩数などの可視化で今を見ることから始めよう

“手軽に” 家事、仕事、ちょこっとの間にこのアプリ

アプリを開いたついでに記録。サクッと手軽に、やる気スイッチ ON!

“便利な” 機能で未来予測

アプリ一つで健康管理。健診結果+食事記録で未来の健康をシミュレーション

“お得に” 歩いてポイ活、記録でポイ活

健康行動にポイント付与。一定数ポイントを貯めると「ながおかペイポイント」に交換

“楽しく” 習慣化、「まあいいか」から「さあやろう!」

さまざまなイベントに参加。歩数ランキングなどクセになる楽しさ

長岡市は、第3次ながおかヘルシープラン 21 に基づき「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指し、さまざまな事業を展開しています。

このたび、アプリを使用して市民の健康づくりをサポートする新しい健康づくり事業「ながおかウェルネスチャレンジ」を開始します。

1 導入の背景・目的

(1) 背景

- ・ 当市の脳血管疾患での死亡率は国と比較すると高く、脳血管疾患患者のうち約8割が高血圧症を有し、4割以上が糖尿病を有しています。
- ・ 高血圧症や糖尿病の要因である塩分摂取量は国の目標値より多く、壮年期男性の野菜摂取量は不足し、20歳から64歳までの1日平均歩数は5,700歩で国の目標値8,000歩に及ばない現状です。

脳血管疾患患者が有する
生活習慣病の割合
(令和5年4月時点)

高血圧症 75.8%
脂質異常症 59.1%
糖尿病 41.4%

特定健診で
血糖値に異常が
見られた人の割合
(令和4年度)

73.0%

※いずれも長岡市の調査

(2) 目的と狙い

- ・ 早期の生活習慣病の発症予防につながるよう、多くの人、特に働き盛りの忙しい世代をターゲットに、健康づくりへの興味・関心を高めます。
- ・ 自分にあった興味・関心から健康づくりに取り組めるよう、長岡市公式の健康づくりの“ポータルサイト”として、市のウォーキングコースや健康イベントなど様々な健康情報コンテンツを掲載します。

2 事業概要

(1) 運用開始日 令和6年12月2日(月)

(2) 特徴

- ・ アプリでは歩数の可視化をはじめ、食事、体重、血圧などのライフログデータを記録できます。また、本人がマイナポータルとの連携に同意すると、健診結果や医療情報を取得し、アプリ上で確認やAIによる健診結果予測シミュレーションも可能となります。
- ・ 歩数ランキング、ウォークラリー、AIアドバイスによる健康サポートなど、競争性やイベント性を盛り込むことで、楽しみながら行動変容を促し、健康寿命の延伸を目指します。
- ・ 健康行動に対してポイントを付与します。一定数ポイント獲得者には先着で「ながおかペイ」ポイントと交換できるインセンティブを設け、モチベーションの向上につなげます。

※詳細は別紙資料 1-1 を参照

3 アプリ導入による健康効果

- ・ 他自治体の導入実績では、アプリ利用者の10%以上に健診検査値の改善がみられています。市が運営する国民健康保険において、高血圧、糖尿病、脳血管疾患有病者の10%以上に、検査値の改善がみられたと試算すると、約2億9千万円の医療費削減効果が期待できます。
- ・ 国の指針、高血圧治療ガイドラインのほか、さまざまな文献などから、高血圧や糖尿病の予防・改善に運動が効果的であるとのエビデンスが示されています。
- ・ 国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人期において歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上に相当)行うことを推奨しています。

【参考】

- ① 運動療法による降圧効果は最高血圧で2-5 mmHg、最低血圧で1-4 mmHg の低下が期待できる。(出典：高血圧治療ガイドライン2020)
- ② 1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡のリスクが約3%低下すると推測されている。(※10分=約1,000歩)
(出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

4 その他

- (1) 登録周知：チラシ配布のほか、個別説明会を開催
- (2) イベント：アプリ登録者限定イベント、全市民向けタイアップイベントを開催
- (3) フォローアップ：コールセンターを設置

※詳細は別紙資料 1-2 を参照

【 問い合わせ：健康増進課 五百川 電話0258-39-7508 】