



【発信日】令和8年6月17日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

健幸福祉部 健康長寿課 担当 川瀬、宮下

電話 0779-66-1111 内線 4101.4134

「おおのヘルスウォーキングプログラム成果報告」について

～1人あたり年間約14万円の差！医療費・介護給付費抑制効果を確認しました～

「歩くことから始める健康づくり」を推進するため、令和2年度から開始したヘルスウォーキングプログラムは、現在7年目を迎え3,000人を超える市民が参加しています。

昨年度は、これまでの取り組みについて評価・分析を行いましたので、ご報告いたします。

なお、現在新規参加者を募集（二次募集）していますので、あわせて周知にご協力をお願いいたします。

記

- 1 名称 おおのヘルスウォーキングプログラム
- 2 事業内容 歩数や体組成測定、健康イベントへの参加にポイントを付与することで楽しみながら健康づくりに取り組むことができるプログラムです。活動量計またはスマホアプリで参加でき、歩数や筋肉量等の変化を、スマホで確認し健康管理に役立てることができます。
【対象】30歳以上の市民 【人数】3,112人（6/8時点）
- 3 主な成果
 - ①参加者の歩数の変化：約2千歩増加（開始5か月目）
 - ②医療費・介護給付費抑制効果：1人あたり年間約14万円抑制
※65歳以上でプログラムに参加する人と参加していない人を比較すると、4年間継続した人では、1人あたり年間約14万円の差がありました。
 - ③介護が必要になるリスク：74%低減
 - ④ウェルビーイング指数の向上（生きがい、幸福度、主観的健康観）

※詳細は別紙のとおり

4 今年度の募集 別添チラシのとおり

【申込締切】6月26日（金）二次募集中・先着100名程度

※令和8年度は新規参加者を300人募集し、現在約200名の申込を受け付けています。

5 その他

今後の新たな予定

市内事業者に協賛を募り、まちぐるみでウォーキングに取り組む人を応援する仕組みづくりに取り組みます。広報7月号で募集予定です。