

きたなかぐすくそん
沖縄県北中城村 様

目的 健康増進

業種 公共機関

エリア 九州・沖縄

従業員数 51~300名

「健康マイレージ」で働き盛り世代の意識改革 「健康長寿の村」の未来は、“歩く”から始まる

女性の平均寿命が3期(15年)連続日本一。「長寿の村」として知られる沖縄県北中城村では、今後も村民の笑顔と生きがいを守っていくため「健康マイレージ」を導入。30~65歳未満の働き盛り世代を主な対象として、歩ききっかけ作りや生活習慣病につながる肥満率の改善など、健康長寿を誇れる村であり続けるための村民の意識改革に成功している。



導入サービス 「健康マイレージ」

導入前の課題

- 1 女性の平均寿命が日本一である一方で、65歳未満の村民の肥満率が高く、働き盛り世代の健康への意識改革が必要だった。
- 2 車移動が中心になっている働き盛り世代が気軽にウォーキングをはじめそれを継続してもらう手段を探していた。
- 3 自治体の規模が小さいため、イベントなどは時間と人手をかけずに準備・運営をする必要があった。

BEFORE

導入後の成果

- 1 30~50代を中心とした世代が歩くことの楽しさや大切さを知ること、肥満率の改善につながる一歩となった。
- 2 スマートフォンで手軽に参加でき、ランキングや景品が当たる抽選などで楽しみながらウォーキングを継続してもらえる。
- 3 歩数計測や景品の発送などにサポートを得られ、担当職員の3人だけでウォーキングイベントを開催できた。

AFTER

お客さまの声

導入のきっかけ

将来も「健康長寿の村」であり続けたい
 30~50代の意識改善、“歩く”きっかけを作りたい

北中城村は女性の平均寿命が89.0歳と日本一であり、男性は沖縄県内で4位。「長寿の村」として知られています。しかし30代から65歳未満、いわゆる働き盛り世代の肥満率は全国平均より高く、生活習慣病を患う人の数も増加傾向にあります。

北中城村には電車が走っていないため、働き盛り世代は通勤を含めて移動手段のほとんどが自家用車。歩く機会が少ないことが肥満率増加の要因だと考えられます。

このままでは将来、村民の健康寿命を延ばすことはおろか、長寿の村さえ誇れなくなるという危機感を抱いていました。

村では「健康長寿のまちづくり計画」を政策

の柱とし、これまでも様々な取り組みを行ってきましたが、仕事で忙しい30~50代に対しては、なかなか意識改善が浸透しないのが現状でした。

そんな世代に、とにかく“歩く”ことから始めてもらいたい。そのきっかけを提供し、継続してもらえる環境を作ることが大きな課題でした。

Profile

沖縄県本島の中部に位置する人口約1万7000人の風光明媚な村。「女性の平均寿命日本一」(89.0歳)は3期(15年)連続日本一。「村民の健康づくり」を政策の柱に掲げ、未来永劫「健康長寿の町」であり続けるためのさまざまな取り組みを行っている。



北中城村
村長
新垣 邦男 氏



北中城村役場
企画振興課 地域振興係
棚原 昌也 氏



北中城村
健康マイレージアンバサダー
比嘉 勲 氏



北中城村
健康マイレージ
参加者さま

(*「健康マイレージ」は北中城村オリジナルの取り組みを示す名称です)

働き盛り世代の「歩く」＝「楽しい」の動機づけに成功 一朝一夕には実現しない「健康づくり」に、継続性が期待できる

「健康マイレージ」はスマートフォンアプリで手軽に参加でき、参加者同士が歩数でランキングを競ったり、歩数に応じて得たポイントで景品が当たるなど、楽しみながらウォーキングを続けられる機能を備えています。

参加者がウォーキングで行った場所の写真を共有できるのも魅力的で、「私も歩いてそこに行ってみよう」という動機づけにもなっていると思います。

「健康こそが村民の笑顔を作り生きがいにつながる」との思いから、私たちは「健康マイレージ」を「健幸マイレージ」と名づけて参加を呼びかけています。その一環としてウォーキングイベントを実施、ターゲットである30～50代のみなさまから「楽しく歩くことができた」「これからも続けていきたい」という嬉しい反響がありました。

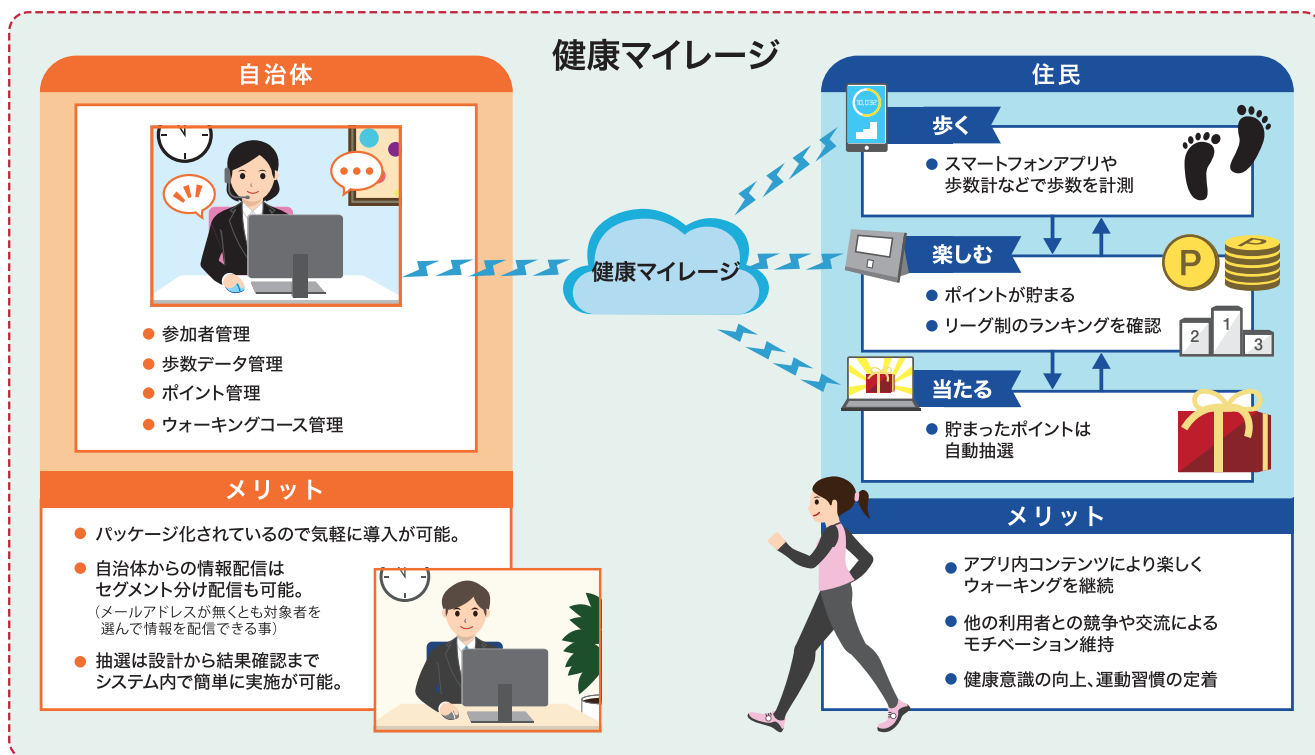
通常、こうしたイベントを開催するには、その準備に時間と人手がかかります。しかし「健康マイレージ」を活用することで、担当職員3人だけで実現することができました。小さな自治体にとって心強い味方です。

今後は、地域ごとに歩数を競う「リーグ戦」機能なども使い、多くの村民にとって歩くことが習慣になるよう普及につとめたいと思っています。

健康づくりは何よりも継続が大切。今後も健康長寿の村であり続けられるよう、さまざまな形で「健康マイレージ」を活用していきたいと思っています。



導入システムの概略図



営業担当者からのメッセージ



株式会社NTTドコモ 法人ビジネス本部 沖縄振興推進室 木村洋史

日本一女性長寿の村において健康長寿に役立つ手段を担当者様と相談する中で「健康マイレージ」を導入して頂きました。村民の皆様に運動習慣のキッカケ作りや継続にご利用頂き、歩数を見るのを楽しみに歩いているとの声を頂き私も一緒に歩きたい気分になりました。周りの幸せにつながる「健幸」づくり活動へ寄与するよう取り組んでいきたいと思っています。