

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

すぎと健康マイスター養成事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

息の長い健康づくりに楽しく取り組む目標として、健康づくりに積極的に参加された方を「すぎと健康マイスター」として任命する。

マイスター認定に係るチャレンジ項目の柱の1つとして、「運動」があり、20歳からの健康ウォーキング事業と60歳からの筋力トレーニング事業を展開している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

1,500人、292千円

● すぎと健康マイスターのチャレンジカードを随時配布。

チャレンジ事業へ参加し、ポイントを集める。特定健診やがん検診、また町が主催の健康づくり事業は必須項目となっている。

そのほか、日常的に運動を取り入れる習慣づけとして、ウォーキング・筋力トレーニングがチャレンジ項目となる。

登録者のモチベーションをかき立てられるよう、チャレンジカードにはランクがあり、各ランクに応じたインセンティブを用意している。

ポイント到達者は『初級マイスター』として町長より任命。さらに上級のマイスターを目指すものには、『sugitoヘルスアカデミー』に参加してもらい、地域の健康づくりを推進できる人材へと養成する。

<チャレンジ項目>

①チャレンジ日光街道健康ウォーキング(20歳からの健康ウォーキング)

日光街道の宿場町を示したスタンプマップに、歩いた歩数に応じてスタンプが押され日光街道を歩いている気分ウォーキングを楽しみ続けることができる。身長に基づいた1歩あたりの歩幅が自動計算される。また、申請時と踏破時のBMI・体脂肪率が比較できる。踏破した方には、「認定証」を贈呈する。

②ふるさと元気村(60歳からの筋力トレーニング)

月に1回の健康運動指導士による講習会を開催。土・日も含め開館日はいつでも筋力トレーニングマシンを使うことができ、自分のペースで健康づくりに取り組む。

③特定健診(特定保健指導)・がん検診の3年連続受診

④健康づくり事業への参加

ヘルストレーニング教室・料理教室・各種講演会・健康フェスタ・町民体育祭・マラソン大会・水中ウォーキング&スイミングスクール等の各種、町主催の健康づくり事業。

事業効果

●健(検)診受診率の向上・健康づくり活動への積極的参加を図る。

●チャレンジカードを使って住民の健康行動を記録管理し、健診情報等とあわせたデータヘルスを推進する。

●住民の健康意識の向上と健康マイスターによる地域での健康づくり活動の支援を行う。

●住民主体の健康づくり活動により、医療費抑制を目指すとともに町民の健康寿命を延ばす。