

# 北本市健康長寿モデル事業

—No. 29 北本市—

## 【事業の内容】

誰もが、毎日健康で、いきいきと暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指し、埼玉県と連携し、健康長寿モデル事業を実施します。

平成 27 年度、身体データが改善し医療費抑制が実証された県推奨プログラムのうち「毎日 1 万歩運動」を実施しました。平成 28 年度は、規模を拡大して参加人数を増やし、ウォーキング、筋トレ、栄養の講習会を歩数記録会と併せ実施します。ウォーキング開始前後で、体力測定、血液検査、アンケート等を実施し事業効果を検証します。参加者を拡大し、健康づくりムーブメントを醸成します。国民健康保険財政の改善に取り組む事業を庁内で連動しながら実施します。

## 【事業年度】

平成 27 年度～平成 29 年度

## 【予算額(千円)】

21,735 千円（平成 28 年度）

## 【財源】

健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金（県）、負担金（個人）

## 【事業のPRポイント】

（1）みんなで参加する仕組みづくり

自動転送機能付歩数計など ICT を活用します（測定データを WEB 上で管理し、参加者は歩数計を持ってデータ送信をします）。

（2）みんなで続ける仕組みづくり

① 血液、体力、体組成データ等を参加前、参加後に測定し、健康になるプロセスを見える化し参加者の継続意欲を高めます。

② 身体データの測定等による歩数や体力年齢の向上に対する表彰を実

施します。

(3) みんなでコラボする仕組みづくり

- ① 健康長寿サポーターや地区組織、ボランティア等を健康づくり事業の場で積極的に活用します。
- ② 民間企業のノウハウを活用し参加者の満足度、事業効果を上げます。
- ③ 地域での健康・イベント情報を積極的に発信していきます。

## **【事業実績・成果】**

### ＜平成 27 年度実績＞

平成 27 年度は、埼玉県が推奨する「毎日 1 万歩運動」を実践し、市民の健康寿命を延伸させ、医療費を抑制するため、運動を継続できる市民やコミュニティを増やす取組を行いました。

きめ細かなフォローアップを行うことで、実施人数（公募）130 人のうちウォーキング継続者 121 人（93%）と高い数字でした。

参加者の 1 日当たり平均歩数が増加しました。

〔 連絡先 〕 スポーツ健康課 048（594）5568