

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

おりぴい健康マイレージ(埼玉県コバトン健康マイレージ)

事業概要

狭山市では、男女ともに平均寿命が80歳を超え、医療や介護などの社会保障費が増加しているため、健康づくり事業に取り組むことで、医療費の抑制を図るとともに、市民一人ひとりがいつまでも健康を実感し、いきいきとした心豊かな生活が送れるまちを目指し、平成29年度から、埼玉県が推進する健康長寿埼玉モデルのプラス1,000歩運動と埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、普段の歩数から1,000歩多く歩くことを目標とし、歩いた歩数をポイントに換算することで、景品と交換できる、健康マイレージ事業を実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 実施期間
平成29年5月24日(水)～平成30年3月31日(土)
- 参加者数・予算
671人(11月末現在)・6,384,000円
- 内容
 - ・参加者募集(4月)、事業説明会(5月)、身体計測会(7月と12月)
 - ・生活習慣、食生活習慣に関するアンケート(7月と12月)
 - ・健康づくり講座
 - 第1回「食生活と生活習慣」(7月)、第2回「健康と運動習慣」(12月)
 - ・狭山茶の里ウオーキングへの参加(11月)
 - ・健康づくり講演会への参加(12月)
テーマ「心の健康:知っておきたい休養の心得」
 - ・市独自ポイント景品の発送(2月)
- 事業の効果検証
大学、企業と連携し、参加者の身体計測、医療費抑制効果の分析などを行うとともに、有識者による助言を経て、事業報告書を作成し、公表を行う。

事業効果

今年度が事業初年度であるため、結果の検証は年度内に行う予定であるが、生活習慣・食生活習慣に関するアンケートの結果、「日常的に運動することを心がけるようになった」、「歩数計を持つことで歩くことを楽しく感じるようになった」等の意見があり、参加者の健康づくりに対する意識の向上が見られた。

その他

満18歳以上の市内在住者を募集したが、主な参加者が60代以上となっており、若年層の参加者を取り込むため、周知方法及び募集方法の検討、より関心を持ってもらえるような企画づくりなどが課題である。