

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域でスクラム・健康マイレージ事業

事業概要

健康寿命の延伸を目指し、「今より1日1,000多く歩こう」を行動目標とした健康づくり運動を平成26年度から実施している。

この事業では、これまで、全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーの整備（市内8か所）、近隣公園における健康遊具の設置（市内3か所）、ウォーキング案内路面シートの設置等、健康づくり環境を整備し、地域で声掛け合った健康づくり運動の拡大をめざして取り組んできた。

平成29年度は、埼玉県が実施する埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加により、事業参加者を拡大し、さらなる健康づくり運動の拡大・定着を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 予算 6,797千円
- 参加者数 1,000人以上
当初計画800人（歩数計670人、ウェアラブル30人、アプリ100人）
※歩数計、ウェアラブル参加が定員に達したため、歩数計300人を追加募集
- プログラム実施期間（事業検証期間） 7月～12月
参加者が、効果的に運動継続するために、ウォーキング講座、パワーアップ講座、筋力アップのための栄養講座・食育推進のためのリーダー地域連携講座等を開催する。また、講座前後でPWV（脈波伝播速度）や体力測定等により、健康づくり効果を「見える化」するモデル的な講座として、血管若返りチャレンジ講座を開催する。
- 健康づくり運動を市民の力で推進することをねらいとして、元気なまちづくりリーダー養成講座を開催する。
- 事業の評価（1月～3月）

事業効果

- 昨年度の医療費分析では、参加群は減少傾向、対照群は増加傾向がみられ、事業効果が示唆された。
- アンケート結果から、生活習慣改善の効果が伺えた。

その他

- 埼玉県コバトン健康マイレージ導入により、事業参加希望者が増加傾向にある。