

げん(減)きにエン(塩)ジョイ！歩きマッスル事業

—No.57 美里町—

【事業の目的】

健康づくりを通して地域のコミュニティを活性化し、健康なまちづくりの推進を図るとともに、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目的としています。

【事業の内容】

当町では脳血管疾患で亡くなる人の割合が非常に高いため、高血圧予防を目的とした健康教室を実施します。この教室では運動講座の実施と塩分濃度計を利用した日常生活での減塩チャレンジを行います。また、歩数計及びスマートフォンアプリを活用した「ミムリン健幸ポイント事業」も実施します。

1 健康教室

(1) 健康器具を利用した運動講座

地区の拠点である3つの公民館に設置する健康器具を利用し、歩くだけでなく、筋トレを含んだ健康づくり講座を開催します。

(2) 参加者主体のウォーキングマップ作成

参加者自らが健康器具設置場所を起点としたウォーキングマップを作成します。参加者は楽しみながら健康づくりに参加できるとともに、自らが健康づくりを伝える立場となれるような取組みを実施します。

(3) 塩分濃度計による減塩チャレンジ及び1日推定塩分摂取量の測定

塩分濃度計を利用して、日常生活において減塩に取り組んでいきます。また、運動教室開始時及び終了時には、尿検査による1日の推定塩分摂取量を測定し、減塩対策の効果検証を行います。

2 「ミムリン健幸ポイント事業」参加者の医療費分析

参加者1,784人(H30.3.31現在)のうち、国保加入者について、医療費分析を行い、事業効果の把握及び検証を行います。

【事業年度】

平成30年度

【予算額(千円)】

19,706千円

(内訳：健康器具設置費13,036千円、その他健康づくり事業6,670千円)

【財源】

ふるさと創造資金（県重点政策連動事業）（県）、一般財源（町）

【事業実施に至った背景・経緯】

当町では平成27年度から3年間、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業として「毎日1万歩運動」に取り組んできました。この取り組みを持続させるために、町民自らが主体となって健康づくりに取り組めるよう、人材育成（参加者から伝える立場へ）の要素を含む健康づくり事業を実施することにしました。

【事業のPRポイント】

ウォーキングマップの作成など、参加者主体の取組や、健康づくりを伝える立場となれるような取組を実施するほか、運動、食事等の様々な角度から健康に対する知識を増やせるよう支援していきます。また、本事業を活用し、「ミムリン健幸ポイント事業」を更に充実・発展させることにより、健康に対して関心が低い方へのアプローチを行い、行動変容を促していきます。

【事業実績・成果・今後の展開】

〈事業実績〉

1 運動教室（埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業）

①実施期間 平成27年度から平成29年度の3年間

②参加者数 平成27年度 110人

平成28年度 193人（うち継続者 103人）

平成29年度 273人（うち継続者 183人）

2 ミムリン健幸ポイント事業（埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業）

①実施期間 平成29年度

②参加者数 1,784人（平成30年3月31日現在）

〈今後の展開〉

平成30年度にはミムリン健幸ポイント事業の参加者数を2,000人に拡大することを目標とします。将来的には健康長寿の延伸、健康づくりを伝える立場となる人材の育成及び自主組織の発足を支援し、健康長寿社会の実現と町民の積極的かつ継続的な社会参加ができるまちづくりを目指していきます。

【参考資料】

運動教室の様子



ミムリン健幸ポイント事業



〔 連絡先 〕

運用：住民福祉健康課 保健センター係 0495(76)2855

企画：総合政策課 まち創生係 0495(76)1114