

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 埼玉県コバトン健康マイレージ

## 事業概要

参加者のペースで気軽にできるウォーキングを行ってもらい、歩数記録に応じてポイントを付与する。ポイントに応じて抽選で特典があることから、楽しみながら健康づくりができる事業。また、「毎日1万歩」と兼ねて参加した市民については、期間前後に体力測定を実施し、運動の効果を検証している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
2,396人(令和元年10月末)、279万円
- 自主的なウォーキングとデータ送信(通年)  
各自自由にウォーキング  
市内12か所に設置されているリーダーからデータ送信
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果をHPで本人に提供
- 記録の分析(1月)  
健康マイレージと「毎日1万歩」を兼ねて参加している人については、6か月の実施期間前後で体力測定を行い大学と共同で分析、効果検証
- 記念品の贈呈  
一定歩数以上の方や健診受診者等を対象に抽選を行い記念品贈呈(年度末)

## 事業効果

- 平成26年度に、健康増進の効果(下肢筋力・歩行速度の改善、中性脂肪・HDLコレステロールの改善)、医療費抑制の分析評価を行った。

## その他

- 参加登録者の平均歩数が少ないことが課題。