

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

アッピー健康マイレージ

事業概要

歩数計やアプリを通じて歩数測定を行いながらウォーキングする埼玉県コバトン健康マイレージ事業の活用をベースに、上尾市独自のプログラムを併せて展開しながら健康長寿の推進を目的とする。

事業内容(参加者数・予算等)

- 申込者数・予算
令和元年10月現在1,527人、約360万円
- ウォーキングの実施
歩数情報をマイレージ専用タブレットやアプリを通じて送信
- ウォーキングプログラムの実施
年3回、講師による歩行指導、実際のウォーキングを実践
- 運動講座の実施
年3回、講師による運動方法の指導、運動の実践
- 賞品贈呈
一定期間における平均歩数6,000歩以上の到達により抽選にて賞品を贈呈

事業効果

- 賞品当選者に送付したアンケート結果より
 - ①6か月以上の事業に参加している者が感じる変化として、「健康診断の結果が改善」と回答した群が139人中26人いた。
 - ②6か月以上一定歩数以上のウォーキングを継続している群は、6か月未満群に比べ、「健康感」を得ている割合が高い。

その他

- 参加者数全体および青壮年期の参加者の増加が課題である。