

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト”

事業概要

平成27年度から3年間、健康長寿埼玉モデル事業を実施後、平成30年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業と連携し、健康長寿蕨市モデル事業として取り組みはじめた。令和元年度は対象者として、広い年齢層に「1日8000歩・中強度の運動20分」を実践してもらい、家族で楽しく健康づくりに取り組んでもらえるよう、若い年齢層に働きかけ、事業を展開し、公的施設や埼玉りそな銀行やセブンイレブンにも協力していただき、民間と協働して各地区ごとに歩数取り込み機のタブレットを置き、利用しやすいよう配慮した。令和2年度は、コロナ渦での普及啓発として市独自のインセンティブを実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
参加者573人 226.0万円
- 事業実施(R3. 1~2月)
1日 8,000 歩・中強度 20 分のウォーキングを推奨し、1~2月の平均歩数が 8,000 歩以上の方に抽選で記念品を贈呈
- わらび健康アップ計画情報紙に成果とウォーキングマップを掲載し、全戸配布(R2. 3. 31発行)
各地区のウォーキングマップを1つにまとめ、市民がダウンロードし活用しやすいよう、ホームページに掲載

事業効果

- ウォーキングすることが日常化し、継続している市民が多い。
- ウォーキングや筋トレなど身体を動かすことで体調不調が改善したとの声がある。
- 3年間の健康長寿埼玉モデル事業の結果を活かし、コバトン健康マイレージと連携した事業としたことで、参加者の年齢層が広がった。

その他

- 今後さらに参加者の拡大を図る。