

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

わこう健康マイレージ

事業概要

健康増進法第 8 条に基づき埼玉県が施行する事業と連動して和光市が実施する健康増進事業である。独自のインセンティブを活用し、保健事業への参加者増加及び身体活動量の増加による肥満や生活習慣病の予防・改善を図るため、平成 30 年度から実施している。ウォーキングや健康にまつわる活動などでポイントを獲得し、ためたポイントでインセンティブを付与するシステムとなっている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1498 名(2020 年 12 月 25 日時点)・4,660,000 円
- セルフモニタリングシートの実施
 - ・だれでも取り組みやすい様式をモットーに改訂を実施。
 - ・提出者には、市独自ポイントを付与
 - ・令和 3 年 3 月に、対象者へ活動実績を提供予定
- 市独自ポイント付与ルールの改訂
 - ・ポイントを獲得しやすくすることで、インセンティブ効果を高める
- ウォーキングと相関性の高い測定会の実施(令和 3 年 2 月実施予定)
 - ・歩行姿勢測定を取り入れることで、ウォーキング効果の見える化を図る
- 効果分析(令和 3 年 3 月実施予定)
 - ・参加者の歩数、BMI、健診結果をもとに分析を実施

事業効果

- セルフモニタリングシートを改訂したこと、個別通知をしたことにより、提出率が 1%⇒10%に向上した。

今後の方針

- アプリ参加を呼びかけ、若年層の参加を増やすことを目指す。
- 歩行姿勢測定を継続実施し、ウォーキング効果の体感、健康づくりへの意欲の向上を目指す。