

## 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

埼玉県コバトン健康マイレージに参加してもらい、専用歩数計を使い、自主的にウォーキングをしてもらい、自主的に健康づくりに邁進してもらおう。

併せて、市の「健康ポイント事業」によるポイント付加の対象となる各種検診や健康に関する教室等への参加により、さらに、健康への意識付けを行う。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
769人、115万円
- 自主的なウォーキングと記録(5月～3月)  
各自自由にウォーキングして、歩数を登録
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
  - ・市ホームページに自宅でできる取り組みを掲載  
ラジオ体操や散歩の勧め、「日高市健康ロコモ体操」の紹介  
生活を振り返るときの注意点を掲載
- 各種検診や健康に関する教室への参加(5月～2月)
- 歩数の登録(5月～3月)
- 歩行マップの作成(2月頃)  
ウォーキングの目安や励みになるもの

## 事業効果

- 年度初めと開始から半年後の平均歩数を比較したところ、大差がなかったことにより、自身で健康維持に取り組んでいた。

## その他

- 継続的にウォーキングする人を拡大することが課題である。
- ウォーキング効果の見える化