

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### グッと楽！ウォーキングチャレンジチャレンジ！

#### 事業概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、埼玉県が実施している健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施。

高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかなくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
102人、674千万円  
インボディ測定会参加者は、54人
- 自主的なウォーキングと記録(4月～3月)  
各自自由にウォーキングして記録表を作成
- インボディ測定会の開催(10月～11月)

#### 事業効果

- スモールチェンジ活動の推進。
- 主に自宅で取り組むためのヒントなどの発信ができた。

#### その他

- 新型コロナウイルス感染症の影響で、計画した事業が出来なかった。  
今後も、各自が自宅でウォーキングに取り組んでいけるようサポートをしていく。