

# 令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

八潮市

## 1 事業名(タイトル)

八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ

## 2 事業概要

市民が気軽にできる健康づくりとして、平成30年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」を開始した。これは、歩数計やスマートフォンアプリによって計測された歩数等に応じてポイントが付与され、付与されたポイント数に応じて抽選で賞品が当たる事業である。

令和元年度からは事業名を「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」に改めて、サービスの拡充を図った。

事業概要としては、埼玉県のポイントによる抽選に加え、八潮市独自のポイント（こまちゃんポイント）を市が実施する検診や講座・イベント等の参加者に付与、一定のポイントに達した参加者から抽選で市の特産品等をプレゼントする市独自の仕組みとなっている。

令和2年度から、市民の更なる参加促進を図るため「お友達紹介キャンペーン」と称し、健康マイレージを紹介していただいた市民を対象に独自ポイントの付与を行うことで、口コミ効果を狙っている

また、モチベーション維持と意識啓発のため、「こまちゃん通信」として、季節に応じた健康づくりの情報提供を実施している。

そのほか長寿介護部門と連携し、体操教室等の参加者にもポイントを付与、市の独自ポイント付与イベントとして体力づくり講座やウォーキングイベント等を開催し、日ごろから健康づくりに取り組める機会を提供している。

3 参加者数	1,688 人	備考	令和4年10月末時点
--------	---------	----	------------

4 予算	2,485 千円	備考	一部、按分している国保部門の予算と合算
------	----------	----	---------------------

### 5 事業効果等

・生活習慣病の予防効果を期待  
 日常的に「歩く」などの軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、各種講座や健康情報の提供により健康意識を高め、自ら規則正しい生活や生活習慣病予防に取り組む行動変容につながることを期待される。

「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことで、生活習慣病予防効果を期待する。

・仲間とともに行うことで、健康づくりのモチベーション維持の効果を期待  
 ポイント対象イベントとして、各種健康講座の開催やウォーキングイベントを開催することでつながりの場を提供している。

また、健康情報の送付や各種講座の開催では、健康づくりのキーワードとして「楽しく」「無理せず」「仲間とともに」「身近なところで」「継続して」を繰り返し伝えている。

・地方自治体にとっての効果  
 「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」では他の健康づくり事業と同様に60歳以上の参加者が半数以上を占めているが、20～50歳代の参加者の割合も全体の3割程度という状況である。参加者の拡大及び若い世代の参加促進により、健康づくりの取組が市民に広がることで、健康寿命の延伸及び医療費抑制効果を期待したい。

## 6 その他(課題等)

### ・参加者拡大とモチベーション維持のサポートについて

健康無関心層や若い世代の参加者の獲得が今後の課題であるため、周知活動とともに、健康マイレージアプリにアクセスしやすい環境を整えることに力を入れたい。また、モチベーション維持のため、健康情報の通知発送や各種講座等の企画を定期的を実施することで、健康づくりの意識が途切れないようサポートしたい。

また、今年度も引き続き新型コロナウイルス感染症対策から各種イベントの規模を縮小しての実施となったため、感染状況を考慮しつつ十分な新型コロナウイルス対策を行った上で、なるべく多くの方に参加していただけるよう体制を整えていきたい。

## 7 写真・グラフ等

### ・体力づくり講座の様子（市独自ポイント対象事業）

