

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

神川町

1 事業名(タイトル)

毎日一万歩運動

2 事業概要

町が貸与する活動量計を持って、各自でウォーキングを行う。また、保健センター等に設置する体組成計・血圧計を利用して各自で健康チェックを行う。それらのデータを定期的に送信することで、専用サイトに自分のデータがグラフとして表示される仕組みを取り入れている。インターネット環境がない人も多く参加していることから、歩数ランキングを発表し、モチベーションが下がらないような工夫もしている。

ウォーキング教室を開催し、正しいウォーキングの仕方を伝えるとともに、有酸素運動・筋力トレーニングの指導も行い、より運動効果を上げられるような支援を行った。

(1) 自主的なウォーキングと記録（令和4年3月～令和5年3月）

参加者は、各々8,000歩以上を目標に自由にウォーキングを行い、データを10日に1回程度(株)タニタヘルスリンクへ送信する。また、保健センターに設置してある体組成計、血圧計で健康チェックを行い、そのデータも送信する。

(2) ウォーキング教室の開催（令和4年5月～令和5年3月）

町外の健康運動指導士に委託してウォーキング教室を実施し、効果的なウォーキングの方法や日常的に実施できる筋トレ・ストレッチなどを指導している。

(3) 体操動画の配信

昨年度作成した体操動画の配信を引き続き行い、コロナ禍で教室参加を躊躇する方への支援の一助とした。

(4) バランスのよい食事の啓発指導

食事のとり方、免疫と栄養、筋肉と栄養、等の内容について、健康運動指導士（管理栄養士資格保有）による指導を行った。

(5) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業への参加

データ連携にて抽選会に参加し、当選者への景品発送を行った。

3 参加者数

280 人 備考

4 予算

3,487 千円 備考

5 事業効果等

参加者が自分なりの目標をもってウォーキングを行うため、無理なく継続できている。また、体操教室等の集合して行う事業には参加を渋りやすい男性も、個別の活動であるため参加率が高い。

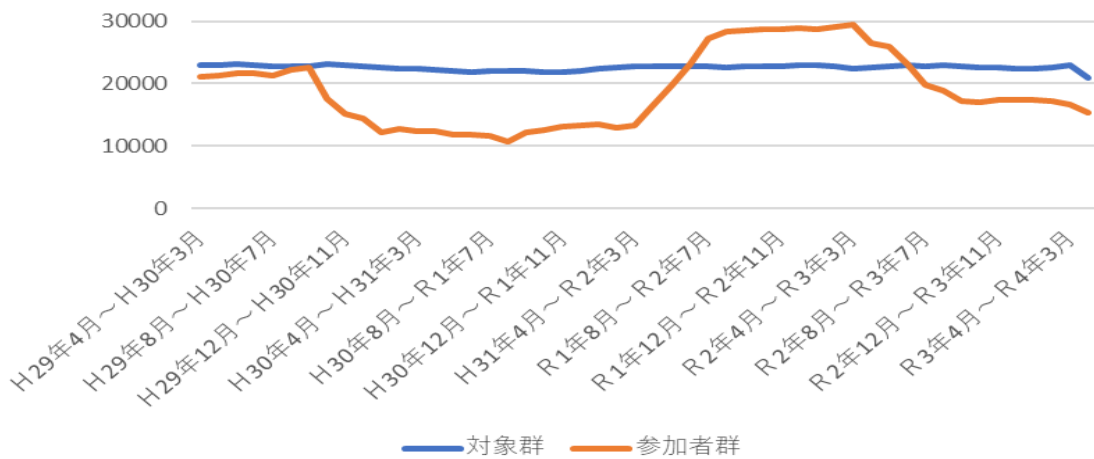
男性は「競う」気持ちが強く、歩数を集計し見えるかを図りフィードバックすることによって、一喜一憂する人が多い。それが逆に「歩きすぎ」の原因になってしまうこともあり、注意を要する。

6 その他(課題等)

新規参加者が伸び悩んでいることもあり、参加者数が増加しないことから、今後いかにして新規参加者を増加するかが課題である。今年度、実施予定の大学の評価支援においても、この点を重点テーマにする予定である。

7 写真・グラフ等

一人当たりの月平均医療費の比較



1日当たりの平均歩数

