

食べて！歩いて！健康長寿！

—No.42 三芳町—

【事業の内容】

健康長寿事業「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」は、住民が生涯にわたり健やかで充実して暮らすことができる活力ある地域社会の実現の一助として、平成 27 年 3 月に埼玉県が発表した「健康長寿埼玉モデル」実践マニュアルによる成功の方程式をベースに、みよし野菜を中心とした「食育の推進」の視点を加えた事業です。

＜平成 27 年度実施事業＞

通信機能付き活動量計を無償貸与し、毎日の歩数、消費カロリー等を記録、専用サイトでの閲覧を可能にすることで、日常の運動（歩行）に対する意識の強化を目指しました。また、町内 4 か所に体組成計と血圧計を設置、参加者が自由に測定できるようにし、身体の状態を常に把握できる環境を整えました。

参加に当たっては導入セミナーとして活動量計の登録や初回測定、目標設定等を行い、半年後には結果を確認する振り返りセミナーを実施しました。そのほかにも総合体育館のスタジオプログラムを活用した運動継続セミナー、委託業者である㈱タニタヘルスリンクの管理栄養士による食育セミナーを開催し、自らの健康状態や生活習慣について「気づく」ことを目的にイベントを行いました。

また、参加者が歩数を競い合うバーチャルウォーキングイベント等を実施し、楽しみながら事業に参加する仕組みも整えました。

これらの事業の成果として、参加者の身体計測値と医療費データ、アンケート結果から分析し、検証を行います。

＜平成 28 年度実施事業＞

平成 27 年度実施事業に加え、次の事業を実施します（一部紹介）。

○ ハイリスク者への個別アプローチ

身体計測値の結果、内臓脂肪レベルや脚部筋肉量点数などのリスクが高い方向けに運動講座を行います。

○ 適量把握弁当の開発

町役場に隣接する福祉喫茶と共同で、一食の適量把握を目的とした健康食を

開発します。

【事業年度】

平成 27 年度～平成 29 年度

【予算額(千円)】

30,005千円（平成 28 年度）

【財源】

健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金（県）、一般財源（町）

【事業実施に至った背景・経緯】

三芳町は県内でも高い水準の平均寿命にもかかわらず、健康寿命は低いという結果があります。また、介護・介助が必要になった原因として生活習慣病に起因するものが多いのが現状です。

これらの課題の解決に向けて、継続した運動習慣の確立と野菜の摂取量を増やすような食生活の改善を目指すことができる仕組みづくりが必要となりました。

【事業のPRポイント】

庁内各課の連携及び官民学一体の事業展開を行いました。担当課単独の事業ではなく、町全体の事業として位置付けられたことにより、短期間での事業周知を行うことができました。また、事業実施には委託先の民間企業のノウハウを取り入れ、効果の検証では医療費検証を専門的に行っている大学の有識者の助言を元に担当職員が行うことでスキルアップを図ることができました。

【事業実績・成果・今後の展開】

平成 27 年度は 1,000 人の参加者が集まり、自らの健康状態や生活習慣について「気づく」ことができるプログラムを実施しました。

平成 28 年度は参加者を 500 人増員し、「変わる」ことができる事業を展開していきます。

〔 連絡先 〕

健康増進課健康長寿担当

049（258）0019（内線182・183）