

ウォーキングを主体とした健康ポイント事業

—No.35 幸手市—

【事業の目的】

ウォーキングを運動習慣定着のきっかけとして活用し、市民ボランティア「ウォーキングリーダー」と協働で、健康日本 21 幸手計画の施策指標「運動習慣のある市民の割合」と「日常生活における歩数」の増加、生活習慣病予防や健康意識の向上、医療費の削減を図ることを目的としています。

【事業の内容】

平成 27 年度から実施している健康長寿埼玉モデル事業「めざせ！毎日 1 万歩運動教室」の充実・発展を図り、埼玉県「コバトン健康マイレージ事業」を活用した「健康ポイント事業」を開始します。

- 「めざせ！毎日 1 万歩運動教室」を実施します。
 - ・ 専用の歩数計を持って歩き、歩数をリーダーで報告することを事業の基本とし、正しいウォーキング方法や筋力トレーニングなどの運動教室や食生活改善教室を組み合わせ実施します。
 - ・ 既存のウォーキングコースの見直しと新コースの作成を行います。
 - ・ 地域で健康づくりに取り組む仲間を増やして活動する市民ボランティア「ウォーキングリーダー」の養成と活動支援を行います。
- 「コバトン健康マイレージ事業」へ移行します。
 - ・ 歩数に応じたポイントを貯め、抽選でプレゼントがもらえる「コバトン健康マイレージ事業」への移行を図り、平成 30 年度以降は「めざせ！毎日 1 万歩運動教室」のノウハウを生かして運動・栄養教室、ウォーキングコースの活用、ウォーキングリーダー養成・活動支援を実施。
 - ・ 「コバトン健康マイレージ事業」の市町村等独自ポイント集計システムを活用し、健診や健康づくり事業の参加者に平成 30 年度から市独自健康ポイントを開始予定です。

【事業年度】

平成 29 年度～

【予算額(千円)】

9,999千円

【財源】

健康長寿埼玉モデル普及促進事業費補助金（県）、埼玉県国民健康保険特別調整交付金（県）、一般財源（市）

【事業実施に至った背景・経緯】

幸手市では、平成27～平成29年度の3年間、健康長寿埼玉モデル事業「めざせ！毎日1万歩運動教室」に取り組んでおり、モデル事業終了後の発展的継続方法を検討してきました。また、市長マニフェストの一つになっている「健康ポイント事業」の実施方法について検討してきました。

検討の結果、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用し、ウォーキングを主体とした総合的な健康づくりの取組を行う事業としました。

【事業のPRポイント】

埼玉県コバトン健康マイレージ事業を積極的に活用し「めざせ！毎日1万歩運動教室」で培ってきた事業の仕組みを充実・発展させることで、市民ボランティア「ウォーキングリーダー」と協働して、総合的な健康づくりに関するインセンティブを高め、市民の健康の保持増進を図っていきます。

【今後の展開】

「めざせ！毎日1万歩運動教室」で参加者の健康増進効果と医療費抑制効果が認められていることから、多くの市民に参加してもらえるよう、庁内連携やPRを行い、市民とともに事業を発展させていきます。また、ポイント達成者へのプレゼントとして市特産品の活用を検討していきます。

【参考資料】



〔 連絡先 〕

健康増進課 成人保健担当

0480(42)8421 (直通)