

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

平成 30 年度ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト

事業概要

越生町では、平成 26 年 4 月から「越生町健康づくりマイレージ事業」を実施し、町民が自主的・継続的に楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。平成 30 年度も継続しポピュレーションアプローチの観点から、「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」として、年間を通して心身の健康に関する健康長寿講座を開催し、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的として実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

(1) 日常生活における歩数の増加

- 毎日一万歩運動・プラス 1000 歩運動事業：参加者数 41 名・予算 136,080 円

(2) 健康寿命の延伸

- 健康長寿講座：予算 277,868 円

- ・若々しく身体を維持する秘訣(参加者数 61 名)
- ・高血圧を予防し、健康寿命を延ばそう
賢く減塩！理論と実践～時間栄養学のススメ～(参加者数 65 名)
- ・眠りところとからだ(参加者数 92 名)
- ・自宅でできる簡単エクササイズ
 - ①位編(参加者数 42 名) ②立位・歩行編(参加者数 43 名)
- ・100 歳人生 からだの健康はお口から(参加者数 57 名)
- ・高血圧の疑問を解決～コロコロ変わる血圧と上手につきあう方法～
- ・バランスアップ食事運動教室

第 1 回：①食事編参加者数 23 名②運動編参加者数 22 名・第 2 回定員 25 名

- 健康づくりマイレージ事業：予算 1,049,410 円 登録者数 2,599 名(30 年 11 月末現在)

事業効果

- 自主的・継続的に健康づくり事業や健康づくり検(健)診に取り組む町民の増加

その他

<課題>

- 事業の周知を強化し、継続的な参加者をはじめ、あまり関心のない方など、参加者の拡大を図り、住民のニーズに即した事業展開が必要である。