

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

埼玉モデル「みやしろ健康マイレージ事業～プラス1,000歩運動～」について

## 事業概要

町では、毎日を健康でいきいきと暮ることができる「健康長寿社会」を目指して、平成29年度から健康マイレージ事業を実施している。

いつでも、どこでも、誰もが気軽に取り組めるウォーキングを通じて健康な身体を作り、体力アップ、メタボ改善、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指す。埼玉県コバトン健康マイレージ事業に基づき、日常生活において専用活動量計を携行させ歩数等の活動量を毎日記録し、参加当初の歩数からプラス1,000歩を目標とし、身体活動量の増加を促す。

さらに、今年度より町独自の特典を設け、健康無関心層の参加や既参加者の継続的な取り組みを促す。

## 事業内容(参加者数・予算等)(見込み)

## ●参加者数

18歳以上の町民 2,300人(歩数計:2,100人 スマホ:200人)

## ●経費:3,226,000円

## ●事業周知

広報、HP掲載、チラシの配布、健康教育・特定健診実施時のPRやブースの設置、参加者宛個別通知

## ●運動の啓発指導:筋トレの資料の配布、ウォーキングイベントの開催

## ●バランスの良い食事の啓発指導:健康レシピの配布・HP掲載

## ●アンケート(身体測定項目、生活習慣等改善)実施、集計

## ●国保加入者の医療費検証

## ●町独自特典の贈呈

## ●外部評価分析:医療費及びアンケート集計結果をもとに、有識者から助言を得て、実績報告を行う。

## 事業効果

●埼玉モデルの評価指標に基づき、参加者アンケートを行い、身体測定項目(身長・体重・BMI・腹囲)の改善、事業参加前後の歩数の変化、食事・生活習慣の改善等を評価する。

## その他

●今後、参加者の継続性を促すため、町独自特典や普及啓発イベントを充実させる。