

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

トコトコ健幸マイレージ

事業概要

市内在住で18歳以上の者に、埼玉県コバトン健康マイレージ事業へ参加して、「歩き」と「速歩き(中強度運動)」(青柳博士による『中之条研究』の研究成果)を中心としたウォーキングを日常的に行ってもらい、参加者の生活習慣の改善を図るとともに、健康づくりへの取組を支援するものである。

また、楽しく活動を継続できるよう、歩数実績等に応じて参加者へ市の独自ポイントを付与、抽選により指定飲食店で使用できるクーポン券が当たる仕組みを取り入れ、さらなる出歩きの促進や地産地消の推進も図っている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

4,167人(令和2年12月13日現在)、令和2年度 34,158千円

● 科学的な根拠に基づく健康づくり活動

中之条研究の成果に基づき、「歩きの量(歩数)と歩きの質(運動強度)のバランス」に重点を置いた運動を推進しており、「1日8,000歩・中強度運動時間20分以上」を目標に活動。

●【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】

- ・市ホームページに「フレイル予防の食事」と「感染症を予防する食事と栄養」について掲載し、食事の重要性について周知・啓発を図った。
- ・市のホームページに誰でも行える運動として「たたみ1畳分でできる簡単ストレッチと筋カトレーニング」の動画を掲載した。
- ・運動教室等のイベント開催に際し予約制とし1回の人数を制限、参加者には、マスクの着用、検温と消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの確保を徹底した。

● イベント参加ポイント対象事業の開催

保健センター等で実施する健康づくり事業の一部について、参加した際にポイントを付与する仕組みを構築し、継続参加を促す。

事業効果

- 平均歩数の増加が確認でき、医療費の抑制効果が認められた。

その他

- 参加者の増加を図ることが課題である。
- 参加者のモチベーション維持が課題である。