

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

「運動習慣化を目指して～脱！GoTo フレイル～」

## 事業概要

市民がいきいきと健やかで充実した生活を過ごせるよう「健康こうのす」の実現を基本理念にいつでも、どこでも、だれでも行える「ラジオ体操とウォーキング」などの適度な運動を平成 27 年度から積極的に推進している。平成 30 年度・令和元年度と「正しい歩き方」について新事業を展開しており、その結果を踏まえ、今年度は、健康寿命の延伸と医療費抑制の一助となる運動習慣化を目指した取り組みを実施する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ●参加者数・予算

## ①健康ウォーキングポイント事業

3,801 人(令和 2 年 10 月末)・1,957 千円

## ②健康体力づくり推進事業

186 人(令和 2 年 10 月末)・4,133 千円 合計: 3,987 人・6,090 千円

## ●①健康ウォーキングポイント事業

【埼玉県コバトン健康マイレージ】受付(4 月～), 随時受付(3 か所)

## ●②健康体力づくり推進事業(7 月～)

## 【健幸フォローアップ教室】

- ・会場 2 か所、各会場 月 1 回実施
- ・呼吸方法や正しい歩き方、姿勢の改善等(7 月と 12 月に体力測定等を実施)

## 【アカデミー自主活動】

- ・月 1 回実施
- ・介護予防体操、生活習慣病予防体操など

## ●感染症対策

教室は事前予約制とし、当日の受付が混雑しないよう配慮。参加者の健康状態の確認(検温)、手指消毒、換気、参加者同士の間隔を確保することに努めた。

## ●見える化

表やグラフによる前後比較と共に、全体平均(身体測定、体力測定)や基準値(体組成)との比較ができ、効果を分かりやすくした。

## ●医療費分析・測定結果分析

医療費分析 … KDB システムを活用し、参加群・比較対照群の対象者に、資格情報と医療費の紐付けを行い医療費の推移を確認する。市職員が検証。

測定結果分析 … 市職員がエクセルにて検証。

## 事業効果

- 埼玉県コバトン健康マイレージ参加群の国保医療費が比較対照群と比べ低下した。

## その他

## ●課題

## 【埼玉県コバトン健康マイレージ】

アプリ参加者を増やし、参加者の維持と途中脱落者の防止に努める。

- ・医療費分析の方法について検討する。

## 【健幸フォローアップ教室】

- ・事業効果をより詳細に評価するため、サンプル数を増やす。