

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 「よりにプラス1000歩」で健康づくり

## 事業概要

平成 27 年度から、町内在住・在勤を対象に活動量計を貸与しウォーキングの実施を支援する「プラス1000歩運動」事業を展開している。また運動習慣者の増加を目的として「ラジオ体操普及促進事業」を実施している。

また、歩数データや国保被保険者の医療費データを収集分析している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
972人 3,436千円
- 活動量計を用いて歩数データを読み取り機にかざす(4月～3月)  
新規参加者募集は通年実施  
企業等の参加者には読み取り機の貸し出し
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
  - ・月2回の応援メールを配信し、(がん検診や健康教室の案内、感染症予防など) 時事内容を掲載
  - ・健康チェックコーナーは広報等で周知せずに来庁者へ検温と消毒の徹底
- 応援レター・応援メール・個人 WEB ページを活用した見える化  
メール配信(月2回)、応援レター送付(年2回)、個人 WEB ページを提供
- 抽選会に参加(6月、9月、12月、3月)  
埼玉県コバトン健康マイレージ事業にデータ連携で参加し、抽選会応募

## 事業効果

- 平均歩数は事業開始時には新規参加者が継続者よりも平均歩数が上回っていたが、徐々に継続者が歩数を伸ばし、継続者が新規参加者を上回った。
- 応援レター、応援メールで参加者のやる気維持をさせた。また町のラジオ体操動画をかんぼ生命ラジオ体操 YouTube チャンネルで配信、その内容を応援レターにチラシとして同封し普及に努めた。

## その他

- 課題として、新規参加者の確保、医療費抑制の明確化、活動量計の経年劣化による不具合や辞退者があげられる