

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

小川町

1 事業名(タイトル) 健康マイレージ事業及び小川町独自健康ウォーキング事業

2 事業概要

小川町では、平成28年度に埼玉県が推奨する「健康長寿埼玉モデル事業」をアレンジした「健康長寿ウォーキング事業」を実施し、平成29年度より「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に移行した。

感染拡大に伴う外出自粛等により、運動不足となっている住民が多いことが予想される。町ではコロナ禍においても楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができるよう、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局から取得する参加者の歩数データを確認し、平成29年度～令和2年度参加者は2ヵ月連続で、令和3年度参加者はひと月ごとに「1日8,000歩以上を1ヵ月（各月1日～月末）間で20日以上」を達成した方に小川町地域通貨を進呈する小川町独自のウォーキング事業を実施している。身体活動に対する意欲を高め、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛による体力や生活機能の低下を予防し、新しい生活様式における健康づくりの推進をめざしている。

また、小川町の自主グループであるウォーキング団体「ほほほ隊」の活動日程や活動状況を広報やホームページ等に掲載し、地域間で健康づくりに参加しやすい環境を整えた。

さらに自主的にウォーキングに取り組めるように1コース2～5km、30分～1時間程度で無理なくウォーキングができる町内19コースを設定したウォーキングマップを町公共施設に設置した。マップには、コース途中のビューポイントや歴史ある神社や史跡等の写真を掲載したり、それぞれのコースの歩数と消費エネルギーを掲載し、運動量がわかるようにすることで、ウォーキングに対する意欲向上を図った。

日々の健康づくりの推進のため、日常生活の中での活動量の増加、意識的に運動を心がけている人の割合の増加をめざし、ウォーキングや健康に関する事業を通じて体を動かすことの楽しさを実感できる機会を提供している。

令和3年度は、令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、感染予防対策を講じたうえでの実施という事業展開となった。

例年は、健康ウォーキング事業に加えて、体組成測定や血液検査を実施したり、運動や栄養に関する教室を開催し、町民のより健康な体づくりと健康への意識向上を推進している。

町民の健康づくりに対する意識が高まることで、健康寿命の延伸、医療費や介護給付費の増加を抑えることが期待される。

3 参加者数

1,029 人 備考 R3.12.7現在の人数

4 予算

4,324 千円 備考

5 事業効果等

新規参加者の増加や歩数目標達成者割合の増加等が確認できた。

①新規参加者の増加

毎年200人の定員で参加者を募集していたが、令和3年度は埼玉県コバトン健康マイレージ事業のアプリ参加者数の上限が撤廃されたため、毎月参加者数は増加している。

11月末時点で令和3年度の新規参加者数は235人まで増加している。

②歩数目標達成者割合の増加

平成29年度～令和2年度参加者のうち、「1日8,000歩以上を1ヵ月間で20日以上」を2ヵ月連続達成した方の割合（別表①）

令和3年度参加者のうち、「1日8,000歩以上を1ヵ月間で20日以上」をひと月毎に達成した方の割合（別表②）

特に、健康ウォーキング事業は令和2年度から開始しており、令和3年度参加者の方が目標達成者割合が高いことから、健康ウォーキング事業に対するモチベーションが高いことが伺える。

6 その他(課題等)

- ・事業の評価・効果検証や参加者のニーズを把握するために、参加者にアンケートを送付する等の手段を実施していく。
- ・参加者の取組み意識にばらつきがあり、数カ月間歩数データが無い方もいる。参加者のモチベーション維持・向上につながる啓発方法を検討していく。
- ・若年層や健康にあまり関心のない人に対しても健康マイレージ事業の周知を積極的に行い、健康増進・疾病予防に関して興味を持ってもらえるような方法を検討していく。

7 写真・グラフ等

別表① 令和3年度（令和3年以前からの参加者）

| | 参加総人数 | 8000歩以上 | (達成者割合) |
|-----|-------|---------|---------|
| 4月 | | | |
| 5月 | 800 | 288 | 36% |
| 6月 | | | |
| 7月 | 798 | 286 | 36% |
| 8月 | | | |
| 9月 | 796 | 272 | 34% |
| 10月 | | | |
| 11月 | 794 | 286 | 36% |
| 平均 | | | 36% |

別表② 令和3年度（令和3年度参加者）

| | 参加総人数 | 8000歩以上 | (達成者割合) |
|-----|-------|---------|---------|
| 4月 | 94 | 16 | 17% |
| 5月 | 154 | 59 | 38% |
| 6月 | 178 | 87 | 49% |
| 7月 | 192 | 98 | 51% |
| 8月 | 198 | 100 | 51% |
| 9月 | 202 | 109 | 54% |
| 10月 | 218 | 118 | 54% |
| 11月 | 235 | 119 | 51% |
| 平均 | | | 46% |