

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

深谷市

1 事業名

ふかや毎日プラス1000歩運動

2 事業概要

深谷市では、健康寿命の延伸、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やすことを目標に様々な健康づくり事業を実施している。ふかや毎日プラス1000歩運動事業は平成28年度より継続して実施しており、市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングの実践と健康づくりの支援を行うものである。

3 事業内容

本事業では、歩数計の無償配付のほか、INBODY測定等の実施、各種健康講座を行い、参加者が自分の結果を把握でき、また運動に関する知識の習得、歩くことを継続できるよう、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を本事業に活用している。

<自主的なウォーキングの促進とデータ転送>

参加者に歩数計を持って自由にウォーキングを行ってもらい、歩数データを端末で転送してもらおう。※端末は埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用。市内設置場所：合計18か所

<運動教室の実施>

シンコースポーツ株式会社の健康運動指導士等によるINBODY測定を予定（3月）

<他事業との連携により事業効果を目指す>

・健康支援アプリを使った健康教育事業での周知と運動

健康支援アプリのアカウントを希望者へ配布し、歩数と体重から消費カロリーを測定したり、食事をスマホで撮影し栄養成分を分析したのち、AIによる指導が受けられる事業を実施している。

4 事業効果

1 参加者の動向

健康マイレージ事業では、歩数計を毎年配布している。

今年度の新規登録者は154人（R5/11/1時点）あり、その内訳としてアプリの参加数が106人、歩数計での参加数は48人とアプリでの登録者数が多かった。

2 他事業との連携

スマホを活用した「健康支援アプリを利用した健康教育事業」では、食事内容を撮影し登録することで、AIより食事指導が受けられる。

今年から妊娠中の妊婦さんを対象としたコースも新たに設けた。