

# 令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

上里町

## 1 事業名

かみさと たまる健★幸マイレージ 2023

## 2 事業概要

上里町では、健康増進の機運を町全体で盛り上げ、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざし、「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」を理念とする『上里町健康づくり推進総合計画』を平成27年度に策定し、様々な関係者と連携しながら事業を展開している。

計画推進の一環として若年層から高齢者まで幅広く気軽に参加でき、楽しみながら健康づくりができる仕組みとして「かみさと たまる健★幸マイレージ事業」を令和元年度から実施している。

対象事業への参加やウォーキングの歩数がポイントカード（ICカード）やスマートフォンに健幸ポイントとして付与され、たまったポイント数に応じた上里町共通商品券と交換できる事業。1つの健康行動がきっかけとなり、楽しみながらちょっとお得に健康づくりができる環境を推進している。

令和5年度は、からだ改革塾以外の対象事業についても運動と食事の視点から効果検証を行っていく。

## 3 事業内容

### (1)事業の周知・啓発・新規参加者の募集（令和5年5月）

広報かみさと5月号や事業チラシなどで周知し、参加者を募集した。

### (2)令和4年度の健幸ポイント交換会開催（令和5年6月～7月）

### (3)健★幸マイレージ事業開始（令和5年5月～令和6年3月）

- 対象事業（健康保険課、高齢者いきいき課、生涯学習課の3課開催）の開催
- 3課ぐるっとポイント（3課の事業に参加したら、ボーナスポイントを付与）
- ウォーキング開始
- 私の健康取り組みシートへの記録
- 体重記録（アプリ参加者のみ）

### (4)からだ改革塾開始（令和5年9月～令和6年2月）

包括的連携協定を結んでいる日本女子体育大学協力のもと、対面およびオンライン教室開催、運動等の動画をオンデマンド配信した。自宅での健康づくりプログラムを推奨するため、からだ改革塾スタート講座で「3か月チャレンジ」記録表について説明し、実施を促した。

令和4年度作成した「からだ改革塾ヘルスアップサイクル編」のリーフレットをもとに実践講座を展開する。

### (5)参加者等へのフィードバック（令和6年3月）

教室全体の分析結果を報告会（令和6年3月開催予定）や町のホームページなどで公表する予定。

【令和5年度当初予算】3,577千円

## 4 事業効果

### 1)生活習慣病やフレイルの予防効果

ウォーキングの継続や目標を持って健康づくりに取り組むことで、運動習慣および食生活の改善が図られ、生活習慣病やフレイルの予防効果が期待できると考えられる。

11月にスマートフォン参加者でウォーキングを実践している人は、年度当初と比べて約1.4倍となった。参加間もない人が多いため平均歩数は減ってしまったが、今後ウォーキング継続者が増えることが期待される。

ウォーキング実施者 令和5年5月 680人 ⇒ 令和5年11月 943人

歩数（月平均値） 令和5年5月 5855歩 ⇒ 令和5年11月 5324歩

### 2) 参加者の増加

令和4年度から令和5年度にかけて、参加登録者数が増加し、60歳未満も増えている。

令和4年度末 1467人（60代未満 458人 31.2%）

令和5年12月現在 1739人（60代未満 576人 33.1%）

広報誌や健康ガイドブックなどにもQRコードから簡単にスマホ登録できるように周知し、がん検診会場などで積極的に登録の呼びかけをした。待合の時間を利用し、登録説明チラシなどで登録を促したところ、スマホアプリでの登録者数が増加している。（スマホの割合R4：58.6%⇒R5：65.8%）

さらに、母子健康手帳交付時の認知度アンケートや成人式時のチラシの配布で若年層にも周知している。

### 3) 栄養バランスや野菜摂取量向上の食育の取り組み

令和2年度の上里町健康づくり推進総合計画中間評価のアンケート時に、野菜摂取量が1日350g以上だった人の割合が2.6%と非常に少なかったことから、野菜摂取量を増加する取り組みを行っている。

「からだ改革塾2022」事業のスタート講座に参加した48人に食品多様性スコア（肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、果物、いも類、油脂類の全10食品群、に主食（穀類）を加えた11食品群の1週間の摂取頻度を把握するもの）についてたずねたところ、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、牛乳・乳製品は80%程度の人が毎日摂取していると回答した。

また、令和4年度の食育講座に参加した32人のうち、5人（15.6%）が1日350g以上の野菜を摂取していると回答した。

いずれの講座でも栄養バランスや野菜の摂取目標量などを周知しており、参加した人については、正しく理解して、実践している人が増加していると推察された。

このことから野菜摂取量や食品摂取頻度のアンケートは今後も継続して行っていき、取組の効果をみていきたい。