

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～さいたま市健康マイレージ 民間企業とカラダを見える化する体組成測定会～

## 事業概要

昨年度からさいたま市健康マイレージの参加者向けのイベントとして、体組成測定会を開始した。測定後、筋肉量や基礎代謝量等の結果について説明し、ウォーキングを継続するための動機付けを行っている。

さいたま市健康マイレージの参加者(約1万5千人)に限らず、より多くの市民に自分の体について知る機会を提供するため、体組成計を民間企業やNPO団体、地域包括支援センター等にも無償で貸出しを行っており、その利用者数は年々、増加している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 6,136人、41万円
- 広報 市報やさいたま市健康マイレージ参加者向けにEメールやはがきによる周知
- さいたま市健康マイレージ説明会での体組成測定会(平成28～30年度)  
市内随所で平成28年度は14回、平成29年度は22回、平成30年度は20回
- 民間企業が主催する体組成測定会(平成29～30年度)  
民間企業が営業先の企業が平成30年度11回(～11月末日現在)  
コンビニエンスストアが平成29年度は4回、平成30年度は24回(予定)
- 見える化  
同じ機器が市内に6台あるので、市内随所で開催される体組成測定会に参加すれば、自分で結果を見比べることができる

継続性の確保

## 事業効果

- 幅広い年齢に計測をしてもらっており、リピーター増えている。
- さいたま市健康マイレージを始める前と後の結果を見比べて、ウォーキングの効果を確認する利用者もいる。
- さいたま市健康マイレージのデータ入力がある参加者のうち、50%以上が目標の8,000歩/日を達成

## その他

- 多くの民間企業や市民団体が体組成計測定会を開催できるよう、連携を図ることが必要