

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域でスクラム・健康マイレージ事業

事業概要

- ・ 埼玉モデル事業実施 3 年目。健康寿命の延伸及び医療費抑制を目的として、地域で声掛け合った「今より 1 日 1,000 歩多く歩こう」を具体的な行動目標とした健康づくり運動を市内全域で展開する。
- ・ 埼玉県コバトン健康マイレージ事業活用により参加人数 1,100 人以上を目指す。
- ・ 健康づくり運動の拡大、定着をねらいとして、地域で健康づくりを実践するリーダーの育成や、定期的なウォーキング事業を実施する。
- ・ 事業効果については、歩数・アンケート・医療費等により検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 予算 5,049 千円
- 参加者数 1,100 人
当初計画 1,100 人 (歩数計 970 人、ウェアラブル 30 人、アプリ 100 人)
- プログラム実施期間 (事業検証期間) 6 月～11 月
 - ・ 各種教室の開催：
運動：ウォーキング講座、パワーアップ健康講座 (ストレッチ・筋力アップ等)
栄養：筋力アップのための栄養講座
 - ・ 楽しくできるウォーキング機会の提供：定例健康ウォークの開催
- 個別通知：ウォーキング継続支援のため、
- 人材育成
 - ・ 健康づくり運動を市民の力での推進を目的に「元気なまちづくりリーダー養成講座」を開催し、リーダーの創出。
- 事業評価 (1 月～3 月)：歩数、医療費の分析

事業効果

- 昨年度の事業評価では、歩数は、プラス 1,552 歩、医療費分析では、集計期間 10 か月間の医療費の伸びをみると、参加群が医療費の伸び率を半分以下に抑えることができた。

その他

- 特になし