

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## プラス 1,000 歩運動事業

## 事業概要

平成27年3月に策定した健康かわごえ推進プランの推進について、健康無関心層への働きかけが課題と認識され、この健康無関心層を含めた市民の健康づくりへのきっかけづくりと習慣化するまでの継続支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的とし、平成29年度からインセンティブを提供する健康マイレージ事業を導入した。平成30年度に引き続き、令和元年度も「普段の歩数よりプラス1,000歩(10分)多く歩こう」を目標とした取組を引き続き実践している

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
令和元年度 新規参加者 2,000名  
(参考)平成30年度 参加者数 2,191名(平成31年3月31日現在)
- 健康マイレージシステムの導入  
平成29年度から「埼玉県コバトン健康マイレージシステム」を導入。
- 事業周知  
HP・広報誌等での周知の他、子育て世代や健康づくり関係団体等へ周知し、口コミによる周知を強化。
- タブレット端末の設置  
参加者の利便性等を考慮し、公共施設をはじめ、民間商業施設やスーパーマーケット等に設置。
- アンケートによる調査  
参加開始時及び令和2年2月に、郵送によるアンケート調査を行い、参加者の生活・食生活等の把握を行う。
- ウォーキング講習会の実施及び健康づくりに関する情報提供
- 自主的なウォーキング  
歩数計等を携帯し、歩数計等に蓄積したデータを定期的に送信。

## 事業効果

- 今まで行っている健康づくり事業の参加者と比べ、健康無関心層の世代の参加が多く見られている。
- 今後、アンケートによる生活習慣・食生活習慣等の変化や医療費データの比較を行い、効果を分析していく。

## その他

- 参加者が継続するための支援や健康無関心層の参加者の拡大が課題である。