

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## “ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト”

## 事業概要

平成27年度から3年間、健康長寿埼玉モデル事業を実施後、平成30年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業と連携し、健康長寿蕨市モデル事業として取り組みはじめた。令和元年度は対象者として、広い年齢層に「1日8000歩・中強度の運動20分」を実践してもらい、家族で楽しく健康づくりに取り組んでもらえるよう、若い年齢層に働きかけ、事業を展開した。公的施設や埼玉りそな銀行やセブンイレブンにも協力していただき、民間と協働して各地区ごとに歩数取り込み機のタブレットを置き、利用しやすいよう配慮した。参加者には、ウォーキングイベントを実施し、ウォーキングや筋力アップのためのアドバイスをを行い、家族または若い頃からの健康づくりへの参加を目標として取り組んだ。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
参加者573人 226.0万円
- 事業実施(4月～R2. 3月)  
ウォーキングイベントの開催(一般市民対象2回・コバトン健康マイレージ事業参加者1回)  
参加者へのウォーキングと中強度の運動についての指導
- わらび健康アップ計画情報紙に成果とウォーキングマップを掲載し、全戸配布(R1. 3. 31発行)  
各地区のウォーキングマップを1つにまとめ、市民がダウンロードし活用しやすいよう、ホームページに掲載
- 事業後のフォロー  
参加者対象にウォーキングや筋トレの指導を実施し、令和2年度事業実施に向けての参加者のモチベーションの継続を図る。

## 事業効果

- ウォーキングすることが日常化し、継続している市民が多い。
- ウォーキングや筋トレなど身体を動かすことで体調不調が改善したとの声がある。
- ウォーキングイベントに健康長寿サポーターがスタッフとして参加し、地域で健康づくりを支える事業となっている。
- 3年間の健康長寿埼玉モデル事業の結果を活かし、コバトン健康マイレージと連携した事業としたことで、参加者の年齢層が広がった。

## その他

- 今後さらに参加者の拡大を図る。