

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## ノルディックウォーキング教室～よしみ健康マイレージ対象～

## 事業概要

「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、町全体で健康づくりを推進する気運を醸成し、楽しみながら健康づくりに継続して取り組む環境づくりを目指す。

平成29年度から健康づくり等の事業を実施する各課と連携し、埼玉県コバトン健康マイレージも活用して、よしみ健康づくりチャレンジポイント事業(よしみ健康マイレージ)を開始した。町が実施するがん検診や体力づくりイベント等へ参加し、毎日の健康づくりを実践することでポイントを獲得することができ、100ポイント以上を達成すると吉見町地域通貨(共通商品券)と交換できる。

よしみ健康マイレージの対象事業としているノルディックウォーキング教室事業は町の健康教室の1つで、町民の健康増進を推進することで生活習慣病予防につなげることを目的としている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
97人(平成28年度から令和元年度まで)・200千円/年
- 『ノルディックウォーキング教室～よしみ健康マイレージ対象～』
  - \* 対象者:町内在住の方
  - \* 実施期間:年2回
  - \* 内容:武蔵丘短期大学(武蔵丘スポーツクラブ)の講師より健康についての話やノルディックウォーキングの実践。

## 事業効果

- 参加者からの感想では、継続的な運動が期待でき、健康づくりへの習慣が確立し、意識の高揚、運動量の増加が見込まれる。
- 教室参加による効果(運動習慣の有無や健康診査結果等)については今後分析予定。

## その他

- 若い世代など幅広い参加者の確保。
- 事業効果の検討。