

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## みやしろ健康マイレージ事業

## 事業概要

宮代町では平成29年度から埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業を活用し、ウォーキングを通じた健康づくりとして、健康マイレージ事業を実施している。埼玉県コバトン健康マイレージ事業の専用活動量計を携行し、プラス1,000歩を目標とした身体活動量の増加を促すことで、健康寿命の延伸や医療費の抑制を目指す。

宮代町独自のインセンティブを設けることで参加者のモチベーションの向上につなげ、さらにウォーキングイベントや令和元年度より開始した運動・食生活改善プログラム「健脚チャレンジ」の実施により、更なる健康づくり事業の拡充を図る。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
2,281人、5,934千円
- 事業の実施
  - ・みやしろ健康マイレージ事業  
専用活動量計を携行し、データ送信にて歩数を記録  
一定期間一定歩数を達成した参加者には、町独自特典を贈呈
  - ・健脚チャレンジ  
運動と食生活改善を組み合わせたプログラム  
みやしろ健康マイレージ事業参加者のさらなる健康力向上を目指す
- 事業の評価  
各測定項目やアンケート、医療費データを分析し、有識者の指導のもと事業評価を行い、参加者にフィードバックする

## 事業効果

- みやしろ健康マイレージ事業では、アンケートによる生活習慣の変化や医療費集計に基づく医療費抑制効果を検証する。また、健脚チャレンジでは、身体測定・体力測定・血液検査・歩数・食生活についてプログラム実施前後の比較を行うことで、今後の取組に活かす。

## その他

- 参加者の定期的な歩数データの送信を促し、子育て世代や働き世代の新規参加者の拡充を目指す。