

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

深谷市

1 事業名(タイトル)

ふかや毎日プラス1000歩運動

2 事業概要

深谷市では、健康寿命の延伸、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やすことを目標に様々な健康づくり事業を実施している。ふかや毎日プラス1000歩運動事業は平成28年度より継続して実施しており、市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングの実践と健康づくりの支援を行うものである。

本事業では、歩数計の無償配付のほか、INBODY測定等の実施、各種健康講座を行い、参加者が自分の結果を把握でき、また運動に関する知識の習得、歩くことを継続できるよう、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を本事業に活用している。

<自主的なウォーキングの促進とデータ転送>

参加者に歩数計を持って自由にウォーキングを行ってもらい、歩数データを端末で転送してもらう。

※端末は埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用。市内設置場所：合計18か所

<参加者の募集>

広報ふかや、メール配信、公民館だより、チラシの配布等で参加者を募集した。

<運動と栄養教室の実施>

運動と栄養教室を開催（3月）、アクアパラダイスパティオの健康運動士等によるINBODY測定と相談（3月）

<他事業との連携により事業効果を目指す>

・健康支援アプリを使った健康教育事業での周知と連動

健康支援アプリのアカウントを希望者へ配布し、歩数と体重から消費カロリーを測定したり、食事をスマホで撮影し栄養成分を分析したのち、AIによる指導が受けられる事業を実施している。その事業内で健康マイレージ事業の紹介をし、参加を呼びかけながら、食事と運動の両方から、日々の健康

・市独自の事業「ふかや健康マイレージ事業/ためるんピックふかや」で運動の促進

健診受診や登録事業への参加により、ポイントをためることで、ポイントと引き換えに市内障害者施設の授産品や市内施設等でのトレーニングチケット、プール利用券等と交換ができ、ウォーキング以外の運動にも取り組めるようにしている。

3 参加者数	2,573	人	備考
--------	-------	---	----

4 予算	3,473	千円	備考
------	-------	----	----

5 事業効果 等

1 参加者数

今年で5年目になる健康マイレージ事業では、歩数計を毎年配布しているが、今年度についてはコロナ感染症予防の観点から郵送のみで対応し、窓口配布は行わなかった。しかし、昨年度から開始した「健康支援アプリを利用しての健康教育事業」での周知、公民館だより等での周知したことで、今年度の新規登録者は442人あり、その内訳としてアプリの参加数が289人、歩数計での参加数は153人とアプリでの登録者数が多かった。年代別でも、歩数計登録者は60歳代から70歳代が75%と多いのに対して、アプリ登録者は働き世代と言われる40歳代から50歳代が48%と多かった。若い世代および働き世代への働きかけを増やしていくことを目標としていたことについては効果があった。

6 その他(課題等)

1 事業効果の確認と見える化

・各データを収集・分析し、生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果などについて考察を行い、今後の事業の改善につなげていく必要がある。

2 幅広い世代の参加者を確保

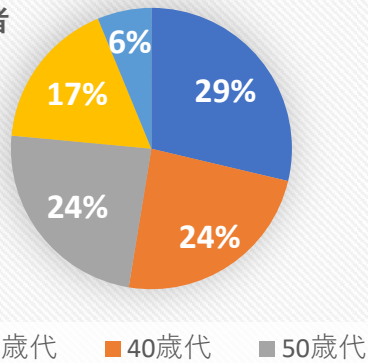
・今後もアプリを活用した事業を展開していく中で、周知の強化、事業内容の充実を図り、幅広い世代に事業を普及させていく。

3 参加者の継続を支援

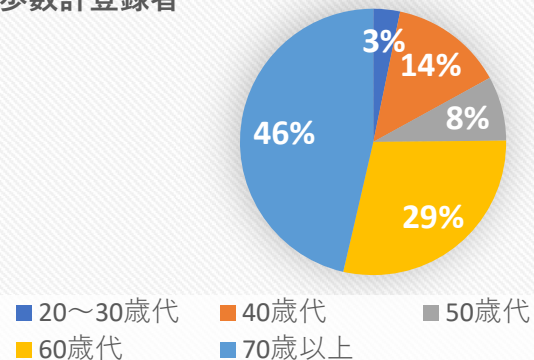
・無理なく続けることが重要であることから、自主組織の育成や運動講座、栄養講座、測定会など、参加者の継続支援を強化させる。

7 写真・グラフ等

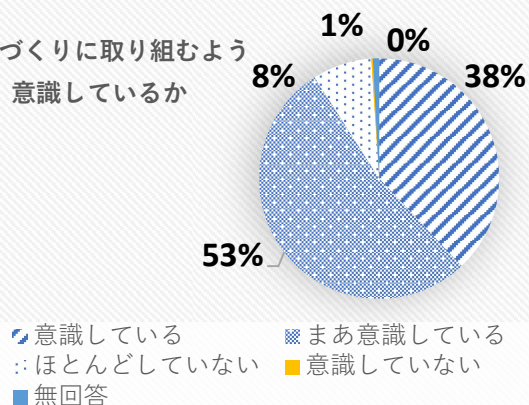
アプリ登録者



歩数計登録者



健康づくりに取り組むよう意識しているか



健康づくりに取り組むよう意識していますか
アンケート回答者 487人

項目	人数	割合%
意識している	185	38
まあ意識している	258	53
ほとんどしていない	39	8
意識していない	1	0.2
無回答	4	0.8
合計	487	100