

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

白岡市

1 事業名(タイトル)

健康マイレージ事業

2 事業概要

1 本市では、市民のかたに気軽に運動習慣を身につけていただくため、埼玉県コバトン健康マイレージ（以下、マイレージ）に参加している。

周知方法

- ・保健センターの年間予定表の中に内容を掲載し、前年度3月に市内全戸配布。
- ・歩数計を測定するタブレット端末近くにチラシを設置。

参加方法

参加者が歩数計やアプリをダウンロードしたスマートフォンを携帯し、自主的にウォーキングを行う。歩数を測定するタブレット端末を市内各所に設置しているため、参加者が随時データを送信し、個人の歩数管理やランキング状況を確認するなど、マイレージ事業に参加している。

本市の独自の取り組みは以下のとおりです。

(1) 新規参加者へはがきの送付

本市のマイレージ事業は、年齢層が高いため、若い世代にはがきを送付している。
(今年度は1月に20歳、25歳、30歳の3学年に配布予定)

(2) 既存参加者へはがきの送付

既存の参加者にイベントを告知するため、登録者へはがきを送付した。

(3) ウォーキングイベントの実施

10月28日（木）、健康運動指導士を講師として、市内陸上競技場にて開催した。

3 参加者数

960 人

備考 令和3年10月31日現在

4 予算

960 千円

備考

5 事業効果等

1 参加者の増加

令和2年11月31日～令和3年10月31日時点で、新規参加者208人となり、全体で960人となった。

今まで本市では、高齢者の参加人数が多く、64歳以下の方が少ない状態であったが、令和2年度にコロナ禍となり、ダンス動画を市HPに掲載するなど周知を行った結果、65歳以下の参加者が増加した(令和元年度の2.1倍、75名→158名)。

健康無関心層がコロナ禍のため、健康に気を遣うようになった背景もあると考える。

令和3年度には、緊急事態宣言解除後に本市陸上競技場にて、ウォーキングイベントを実施した。

人数：30名、

講師：健康運動指導士（業務委託）

内容：マスク着用にて正しいウォーキングの姿勢などを運動行った。

※本市のコバトン健康マイレージ参加者総数：960名

（65歳以上 472名、64歳以下 488名）

6 その他(課題等)

はがき勧奨を行うと対象者の参加者人数が増加することが過去の参加者数から読み取れた。

はがき以外にも参加者を増やすため、SNSの活用や他課の事業との連携などを行い、若年層（64歳以下）向けの周知方法の検討が必要である。

コロナ禍により、若年層にも健康について興味があると考えられるため、スマホ一つで、簡単に・無理なく・できる教室（動画配信？）を検討していきたい。

BMIの把握など、個々のデータ管理を行っておらず、効果の検証ができていないため、検証内容についても今後検討していきたい。

また、平日中のイベントの場合、働く世代の参加が難しいためか、65歳以上の参加が多い。イベント実施日についても検討が必要である。

7 写真・グラフ等

