

# 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

神川町

## 1 事業名(タイトル)

毎日一万歩運動

## 2 事業概要

町が貸与する活動量計を持って、各自でウォーキングを行う。また、保健センター等に設置する体組成計・血圧計を利用して各自で健康チェックを行う。それらのデータを定期的に送信することで、専用サイトに自分のデータがグラフとして表示される仕組みを取り入れている。インターネット環境がない人も多く参加していることから、歩数ランキングを発表し、モチベーションが下がらないような工夫もしている。

ウォーキング教室を開催し、正しいウォーキングの仕方を伝えるとともに、有酸素運動・筋力トレーニングの指導も行い、より運動効果を上げられるような支援を行った。

### (1) 自主的なウォーキングと記録（令和3年4月～令和4年3月）

参加者は、各々8,000歩以上を目標に自由にウォーキングを行い、データを10日に1回程度(株)タニタヘルスリンクへ送信する。また、保健センターに設置してある体組成計、血圧計で健康チェックを行い、そのデータも送信する。

### (2) ウォーキング教室の開催（令和3年5月～令和4年3月）

町外の健康運動指導士に委託してウォーキング教室を実施し、効果的なウォーキングの方法や日常的に実施できる筋トレ・ストレッチなどを指導している。

### (3) 体操動画の配信

昨年度作成した体操動画の配信を引き続き行い、コロナ禍で教室が開催できない時の支援の一助とした。

### (4) バランスのよい食事の啓発指導

食事のとり方、免疫と栄養、筋肉と栄養、等の内容について、健康運動指導士（管理栄養士資格保有）による指導を行った。

### (5) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業への参加

データ連携にて抽選会に参加し、当選者への景品発送を行った。

### 3 参加者数

280 人 備考

### 4 予算

2,570 千円 備考

### 5 事業効果 等

参加者が自分なりの目標をもってウォーキングを行うため、無理なく継続できている。また、体操教室等の集合して行う事業には参加を渋りやすい男性も、個別の活動であるため参加率が高い。

男性は「競う」気持ちが強く、歩数をランキングにして公表すると、順位に一喜一憂する人が多い。それが逆に「歩きすぎ」の原因になってしまうこともあり、注意を要する。

事業の普及や教室運営には、健康長寿サポーターや介護支援ボランティアの力を借り、主体的な活動となるよう支援した。

## 6 その他(課題等)

### (1) モチベーションの維持

ランキングの公表や健康マイレージ事業への参加だけではモチベーションを維持することが難しく、活動量計をしまいこんでしまうような人もみられた。また、平均歩数も減少していると感じる。

イベント的な事業も盛り込み、楽しく継続できるよう支援していきたい。

### (2) 現役世代の参加数

現役世代は、まだ健康に対する不安が小さく、健康管理がおろそかになりやすい。また仕事や育児に追われ、自身の健康に目が向きにくいことも考えられる。

若い人たちを巻き込むための働きかけ・事業展開について更に検討が必要である。

## 7 写真・グラフ等

