

令和4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

北本市

1 事業名(タイトル)

令和4年度 北本市健康長寿ウォーキング事業

2 事業概要

本市では、健康でいきいきと暮らすことができる健康長寿社会を目指し、気軽に実施できるウォーキングを入口としている。自主的な運動習慣が継続することによる、体力の維持向上、生活習慣病予防の推進、健康寿命の延伸、医療費の抑制を目的としている。

ウォーキング事業は、年齢に応じて目標歩数を設定し、通信機能付き活動量計を身に付け、参加者が各自ウォーキングを行う。ICTを活用して記録を保存し、その記録に応じて、健康ポイントを付与する。ウォーキング事業状況や各種健診、市が主催、推奨する健康づくりに関する各公民館事業に参加することにより、景品があたる抽選を実施している。インセンティブの景品は、市内商工会の買物券とし、市内経済の活性化につなげた。

今年度は、従来の運動教室事業を変更し、健康の維持増進を図ることを目的とした教室に体験型として参加した人に対し、当日券相当額の参加費用を助成することで、公民館事業の利用促進を図った。

また、高齢者の保健事業と介護予防の一体化な実施事業のポピュレーションアプローチとして、フレイル予防栄養教室を開始した。

(1) めざせ！毎日1万歩運動事業

- ①新規及び継続参加者募集（4月～）…市広報、HP掲載。継続者へ通知し、意向の確認。
- ②見える化…参加者各自の記録を集計。本人の変化と分析結果を提供している。
- ③景品の交換（12月～1月）と表彰（1月～2月）…当選者の抽選と景品の交換、表彰。

(2) 健康スタンプ事業

- ①参加の周知（5月～）…市広報、HP掲載。リーフレット配布。市役所や公民館等でスタンプカード配布。
- ②景品の交換（12月）…当選者の抽選と景品の交換。

(3) 健康増進教室参加費用助成金事業

- ①事業の周知（4月～）…市広報、HP掲載。ポスター掲示や各公民館や健診事業等でリーフレットを配布
- ②事業評価（3月）

3 参加者数

1,415 人 備考

4 予算

3,133 千円 備考

5 事業効果等

(1) めざせ！毎日1万歩運動事業

①参加者の増加

身体データが改善し、医療費抑制が実証された県推奨プログラムのうち、「めざせ！毎日1万歩運動」を広く市民に普及させることによって事業目的を達成することを目指している。今年度は、登録しているが未活動の会員に対しての勧奨通知や新しいイベントポイントの付与を行った。

②目標歩数達成者の割合の増加

参加者の目標歩数達成者の割合は、平成30年度28.3%から令和2年度39.6%と増加した。新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、集団で行う運動教室の実施が困難な中、個人で取り組める事業の特徴が生かした成果と考える。

③かざす君画面を利用したメッセージ配信による参加者同士のゆるやかな繋がり

参加者から、随時メッセージを募集し、健康情報等と共に配信している。新型コロナウイルス感染症の影響により、集団での交流が難しい中、メッセージ配信により、孤立感が和らぎ、運動を継続するモチベーションの維持、向上に繋がっている。

(2) 健康スタンプ事業

①健康づくり事業参加への動機付け

健（検）診事業受診や健康づくり事業参加への動機付けとなり、受診率の向上や参加数の増加につながった。また、教室の再開等に伴い、前年度より参加者が増加した。

②既存事業の活用

庁内健康づくり事業に係る関係課及び各公民館事業の参加促進につながった。

③市内経済の活性化

(3) 健康増進教室参加費用助成金事業

①継続的な運動習慣の促進

本事業を入口とした継続的な運動習慣の促進につながった。

②公民館事業の利用促進

公民館事業のPRとなり、利用促進を図った。

③市内経済の活性化

景品として商工会の買物券を使用することで、市内経済の活性化促進を図った。

6 その他(課題等)

(1) 財源の安定的な確保

健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金終了後は、令和元年度より65歳以上の参加者実施分として、一部介護特別会計より支出している。介護保険特別会計からの国庫・県補助金を充当しているが、安定した財源の確保が課題である。

(2) 埼玉県コバトン健康マイレージの利活用の検討

平成29年度、埼玉県の事業開始当初から、健康マイレージ事業の利活用を検討してきた。令和元年度から2年間、市として県のアプリ枠で参加し、令和2年度から市としての参加を終了した。今後も埼玉県の事業の動向を確認し、利活用が可能であれば柔軟に対応する。

(3) 若年層の参加拡大

SNS等による周知やスマートフォンによるアプリを導入する等検討していく。

7 写真・グラフ等

