

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

上尾市

1 事業名

アッピー健康マイレージ

2 事業概要

上尾市では、平成30年度から埼玉県が推進する埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加している。市独自のアッピー健康マイレージ事業として、運動講座等のプログラムの運営や、一定以上の期間に平均歩数を満たした方に抽選を行い、当選者には上尾市推奨土産品の詰合せ等の賞品をプレゼントしている。また、参加者等を対象とした体力測定会を実施している。

運動講座プログラムについては、事業の企画段階から健康運動指導士等の専門家に講師を依頼し、正しい歩き方を見直すための機会や、自宅で気軽に継続できる筋力トレーニングの方法等の啓発を同時に提供するプログラムを展開している。

3 事業内容

○参加者規模・予算

参加者数：4,803人(R5.10月末現在)

予算：2,681千円

1. 参加者の募集

- ・一般周知として広報誌によるPRや市内各公的機関等へポスター掲示、チラシの設置
- ・子育て世代に対しては乳幼児健康診査等の母子保健事業を通してチラシ配布
- ・アプリの新規登録希望者、歩数計からの切替希望者を対象にアプリ登録講習会(5月～10月/計8回)を実施

2. アッピー健康マイレージプログラムの展開

(1) ウォーキング講座(6月、11月)

上尾運動公園陸上競技場で実施し、参加者は自身の歩き方を振り返る機会となり、効果的なウォーキングについて学ぶことができた。

(2) 親子ヨdeヨガ(6月、10月)

子育て世代を対象に、子どもと楽しめるミニゲームを取り入れた親子ヨガ講座を実施した。

(3) 体力測定(6月、11月)

希望者にウォーキング習慣の継続による体力変化について確認してもらうため、県民健康福祉村に依頼し、体力測定を実施した。

(4) イベント

- ・オクトーバーラン&ウォークに参加し、ウォーキング促進の一助となった。

4 事業効果

●アッピー健康マイレージプログラム参加者アンケートより

講座の参加前後を比較して、運動・継続意欲ができたという意見が多かった。

●国民健康保健加入者に対するアンケート及び特定健診結果の分析結果

令和3年度から国民健康保健加入者の特定健診結果を自治体職員により経年分析・考察を実施している。令和4年度の分析では、事業参加前後で、体重等の14項目について評価し、そのうち4項目(体重・中性脂肪・LDLコレステロール・γ-GTP)の数値で減少がみられた。HDLコレステロールと収縮期血圧の項目のみ参加前と参加後の平均値に検定による有意な差がみられた。また、アンケートの結果から、本事業が健康に対する意識の変化や継続した取り組みへのモチベーションにつながっていることが示唆された。令和5年度も分析予定。