

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

朝霞市

1 事業名

あさか健康プラン21推進事業～くらしの中から健康づくり～

2 事業概要

- 本事業は健康増進計画「あさか健康プラン21（第2次）」に基づき、「くらしの中から健康づくり」テーマに、健康寿命の延伸を目指し、市民の健康に対する意識の啓発、健康づくり活動の動機づけを行っている。
- 今年度は、コバトン健康マイレージをはじめ、健康づくりに関する講演会や教室など、複数の事業を組み合わせ実施。健康に関心はあるが行動できてない人が何か1つでも関心を持って参加してもらえるよう、企業との連携の機会を増やすなど工夫した。

3 事業内容

●参加者規模・予算 3,574人・1,471千円

●各事業

①コバトン健康マイレージ（通年）

歩数管理アプリ等を活用し、歩数によりポイントを付与。抽選で景品を贈呈。

②健康づくり講演会「もっと食べたくなる野菜の魅力～元気においしく健康寿命を更新～」（7月）

野菜ソムリエ及び保健師の資格を持つ講師による野菜をテーマにした講演会。

③へるすアップラリー（11月）

体組成測定、体力測定、ボディバランス相談、アンケート

協力：TMGあさか医療センターリハビリテーション部

④黒目川わくわくウォーク（11月）

歩き方レッスン、約2.5Kmのウォーキング体験、ウォーキングチェックリスト

協力：朝霞市健康増進センターわくわくどーむ

⑤ASAKA健康ラウンジ（4月、6月、8月、12月、令和6年2月）

健康づくりに関するミニ講座、グループワーク

4月 夏本番を迎える前に 熱中症を防ぐ！外出前の〇〇

協力：(株)大塚製薬

6月 絵本と食育 絵本専門士による絵本の読み聞かせ付き

8月 この夏はじめる！自分みがき ～歯科衛生士と歯みがき再確認～

12月 SMARTなお酒の飲み方～適正飲酒のススメ～

講師：サントリーホールディングス(株) DRINK SMARTアンバサダー

2月 ストレッチで〇も〇も癒そう

4 事業効果

①コバトン健康マイレージ（通年）

- ・申込者数が3,062人から3,302人と昨年と比べ240人増加
- ・参加者の1日の平均歩数が昨年と比べ173歩増加

②健康づくり講演会「もっと食べたい野菜の魅力～元気においしく健康寿命を更新～」（7月）

野菜の効能、野菜の食べ方、摂取量増加の工夫を伝え、食生活改善に関する行動変容を促せた。

- ・自分の健康づくりに役立てたいと思った人 100%

③へるすアップラリー（11月）

体組成測定、体力測定、理学療法士による個別相談を行い、運動習慣を作る動機づけができた。

- ・普段の生活で体を動かす機会を増やそうと思った人 89.3%
- ・生活に取り入れられそうな運動やストレッチが見つかった人 81.1%

④黒目川わくわくウォーク（11月）

楽しみながらウォーキング体験をし、コースの紹介を行うことで、運動習慣を作る動機づけができた。

⑤ASAKA健康ラウンジ（4月、6月、8月、12月）

様々なテーマでミニ講座及びグループワークを行うことで、健康づくりへの関心を高めることができた。また、実施内容を周囲の人にも伝えてもらうなど、参加者自身も健康づくりの普及者となっていた。