

# 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

日高市

## 1 事業名

ひだかをまるっとハッピー事業  
(健幸ポイント手帳を使って 歩こう！健幸測定会)

## 2 事業概要

- 「健幸のまち」宣言に基づき、市民が自主的に健康づくりを行う機会を提供することで、健康の維持増進と生活習慣病の予防を図ることを目的とし、ウォーキングの継続支援を行った。
- 埼玉県コバトン健康マイレージ事業と、市が令和4年度から実施している健幸ポイント手帳を活用した取り組みで、市独自のインセンティブを設けることで、健康づくり事業への参加を促進している。
- 体力測定により自身の状況を把握、運動や栄養に関する講座の実施などで、ウォーキングを継続できるよう取り組んだ。

## 3 事業内容

○参加者規模・予算 1353人、184万円

### (1) 健幸測定会

- 参加者募集(4月～)
- 事前測定会(5～6月)  
身体測定・体組成測定・体力測定・アンケート実施、ウォーキング講座、コバトン健康マイレージ事業申込者にはタブレット端末閲覧方法の説明実施
- 講習会(8月・10月)  
「ウォーキングのための足腰・からだづくり(運動の話、栄養の話)」  
「ウォーキングを続けるからだづくり～各部の痛みと体力について～」
- 事後測定・説明会(11～12月)  
結果説明、ウォーキングの継続と効果について説明

### ●事業効果分析(2月)

### (2) 健幸ポイント事業

- 健幸ポイント手帳のポイント内容  
ウォーキングポイント、健幸事業参加ポイント、健康チェックポイント、健幸チャレンジポイント
- 健幸測定参加者へ配布(5月～)  
ポイントのため方説明と健幸事業の紹介
- 前年度健幸ポイント高得点獲得者の表彰(6月)
- 健幸ポイント100ポイント獲得者へ必ずもらえる特典贈呈(9月～)
- 健幸ポイント最終報告によるポイント高得点獲得者の決定(3月)

## 4 事業効果

- 健幸測定会の効果(測定結果及びアンケート結果)
  - ・1日に20分以上運動を続けている人の割合が増加し、1日当たりの平均歩数は約500歩増加した。
  - ・身体的に虚弱な参加者の割合が多い中、測定の結果で瞬発性や下肢筋力を示す5回立ち上がり値が向上した。また、他の運動機能も維持されており、良好な結果が得られた。
  - ・運動における自己効力感が高まり、運動の継続可能性が示唆された。
- 健幸ポイント事業(アンケート結果)
  - ・92%がウォーキングや意識的に運動を行ったと回答しており、運動継続を支援できた。