

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

ときがわ町

1 事業名

TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2023

2 事業概要

運動習慣の定着と健康意識の向上により、運動不足の解消と健康寿命の延伸を目指し、「TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2023」を開催している。本事業は令和2年度より実施し、今年度は「毎日ウォーク」に加え、新たに健康セルフチェックを取り入れた。また、引き続きインボディ測定と専門職による個別相談会を併せて実施することで、健康意識の向上や運動習慣の定着につなげている。

共催：ときがわ町スポーツ協会、ときがわ町教育委員会

協力：ときがわ町保健センター、ときがわ町国民健康保険、生き生き活動センター

対象者：ときがわ町在住、在勤者

予算：258千円

3 事業内容

1.毎日ウォーク

○実施期間：5月～12月（8か月間）

毎日歩いた歩数を記録し、月ごとに記録表を提出する。

記録表を提出すると1枚につき1つスタンプを獲得でき、4つ以上集めると抽選に応募できる。

2.健康セルフチェック

○実施期間：6月～11月（6か月間）

各月に設定されたチェック項目を各自測定し、スタンプカードに記入する。

3か月後に同種目を設定し、改善が見られたか確認できるようにした。併せてスタンプカードに健診・がん検診の受診日を記入できる欄を設け、健（検）診受診への働きかけを行った。

○測定項目

- ・6月、9月：脚の筋力（瞬発力）一立ち上がりテスト10回
- ・7月、10月：脚の筋力（持久力）一立ち上がりテスト30秒
- ・8月、11月：バランス感覚一閉眼片足立ち

3.インセンティブ

毎日ウォークおよび健康セルフチェック参加者に参加賞を提供するとともに、毎日ウォークについてはスタンプを4つ集めた人に対し、ふるさと納税返礼品の中から抽選で賞品を提供できるよう準備している。

4 事業効果

・健康づくりに関する教室など、集団で実施する事業は女性の参加者が多い傾向にあるが、本事業は各自で取り組める内容であるため、男性の参加も多くあった。あらゆる年代が参加しやすく、参加への敷居が低いため、普段歩く習慣のない人の参加にもつながった。

・健康セルフチェックでは、同種目を2回測定する機会を設定し、測定値の変化がわかるようにしたり、年代別目標と自分の測定値を比較できるようにしたりすることで、健康意識の向上や体力向上につながった。