

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

寄居町

1 事業名

「よりのプラス1000歩運動」

2 事業概要

- 寄居町は、町民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを応援し、健康長寿の延伸と健康長寿の町の実現を目指し、平成27年度から「プラス1000歩運動（埼玉県コバトンマイレージ事業）」を実施。事業開始から県の健康長寿埼玉モデル事業に参加し、開始後3年間は埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用していた。平成30年度の補助金終了後は独自財源にて事業継続している。
- また、平成30年度からは埼玉県コバトン健康マイレージ事業にデータ連携で参加している。

3 事業内容

- 参加者に活動量計を配布し、自主的なウォーキングの実施を支援。対象は20歳以上の在住・在勤者。参加者数は令和5年度は806人。
- 歩数計の読み取り機は常設5台のほか、企業等12団体に貸し出しを行い、身近な場所で手軽に読み取りができるような工夫をしている。また、体重・体脂肪・筋肉量等の測定ができる体組成付き読み取り機は、利用頻度の高い役場に設置しモチベーションを保つ工夫をしている。
- 参加者の運動習慣の向上を目的としてラジオ体操講師を招いてラジオ体操教室を行う予定である。また、町民主体で健康づくりの自主活動を担う「よりの健康体操サポーター」の養成と、現行サポーターのフォローアップ研修を兼ねてラジオ体操等の体操講習を行う予定である。
- そのほか、包括連携協定している女子栄養大学と協働しながら町内小学生とその保護者に対して減塩教育を実施したり、明治安田生命保険相互会社と協働して健康づくり事業を実施した。他課の健康チェック事業では、乳幼児健康相談事業と同日開催することでママ世代の参加を促し、ママ自身の健康を意識するきっかけを作り、事業のPRを行った。福祉部門、教育部門とも適宜連携しながら事業を展開している。
- 予算額 3,892千円

4 事業効果

- ※令和5年度事業は現在検証中であるため、令和4年度の事業成果を記載する。なお令和5年度も同様に検証を行う予定である。
- 歩数区分別の医療費についてみると、いずれの時点でも、4,000歩未満の参加者における医療費が最も高く、特に令和3年12月から令和4年11月においては、他の群と比べて非常に大きな差となった。
- 1日あたりの平均歩数が4,000歩以上の年間医療費と国民健康保険加入者全体の年間医療費を比較すると、平均歩数4,000歩以上の方のほうが年間医療費が少なかった。