

# 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

杉戸町

## 1 事業名

埼玉県コバトン健康マイレージ事業

## 2 事業概要

杉戸町では、令和3年度からの第6時杉戸町総合振興計画で「みんなで育むまちすぎと～自然とやさしさがあふれるまちへ～」をまちの将来像とし、8つの未来像のうちの一つが「自らの健康を守りながら安心して暮らせるまち」である。その中で自主的な健康維持の促進として「だれもが健康長寿のまちづくり事業」で住民が主体となる健康づくりをすすめていくこととされ、健康増進計画・食育推進計画で一人ひとりが主役の健康づくりをさらに推進している。

## 3 事業内容

予算 269,770円

### ①コバトン健康マイレージ事業の周知(広報・HP)

歩数計での新規参加者募集は11月末まで。本事業は令和6年3月に終了。

### ②ウォーキング月間の周知(9月)

広報やホームページに11月を「コバトンマイレージウォーキング月間」として1か月間の歩数が多かった方にプレゼントあり。

### ③健康長寿サポーター養成講座とウォーキング教室(10月)

### ④対象者抽出と当選通知(12月～1月)

歩数上位者を抽出、さらにインセンティブ付与の対象者を抽出し、当選者へ通知とアンケートを郵送。

### ⑤当選者へクオカードと配布及びアンケートの回収(1～2月)

保健センターにて記念品を配布し、アンケート回収。

### ⑥事業後のフォロー(3月)

参加者の反応やアンケート結果から、効果検証し次年度の事業展開へ反映させる。

## 4 事業効果

### ○埼玉県コバトン健康マイレージ事業

新規参加者 歩数計 31人 スマホ 59人 合計 90人

継続参加者 歩数計 1,244人 スマホ 561人 合計 1,805人 (9月末現在)

### ○健康長寿サポーター養成講座とウォーキング教室(10月)

参加者 19人 (うち健康長寿サポーター養成者数12人) 筋肉量測定・AI歩行分析

効果: 1日30分以上の運動 ほとんどしない 11% 週1回以上 26%

参加後に運動や健康づくりに対する意識に変化ありと参加者の80%以上が回答。