

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト

## 事業概要

越生町は平成28年4月29日に全国で初めてのハイキングのまち宣言を行った。

平成26年度から実施している「越生町健康づくりマイレージ事業」に加え、平成27年度には、歩くことから始める健康づくりとして、「毎日一万歩運動及びプラス1000歩運動事業」を実施した。さらに、平成28年度は、これまで実施してきた健康づくり事業をひとくくりとし、「健康長寿」をキーワードに町民の健康志向の向上を目的とした「ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト」を実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## (1) 日常生活における歩数の増加

- 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業：参加者数37名・予算80,000円

## (2) 健康寿命の延伸

- 健康長寿講座

予算191,800円

- ・脳とこころのサイエンス in 越生 (参加者数159人)
- ・正しく歩いて健康維持(参加者数41人)
- ・食事があなたの未来を変える (参加者数32人)
- ・知って欲しい! 歯周病と糖尿病の関係 (定員100人)
- ・こころの健康 (定員50人)
- ・バランスアップ食事運動教室 (第1回参加者数21人・第2回定員25人)

- 健康づくりマイレージ事業：登録者数2399名(28年12月末現在)・予算872,700円

## 事業効果

- 自主的・継続的に健康づくり事業や健康づくり検(健)診に取り組む町民の増加

## その他

<課題>

●事業の周知を強化し、継続的な参加者をはじめ、あまり関心のない方など、参加者の拡大を図る。

●健康長寿講座については、高齢者の参加が多いことから、歩ける身体をつくるための教室や足腰に負担が少ない運動教室など住民のニーズに即した事業展開が必要である。