

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 「健康マイレージ」へ円滑な実施に向けて

## 事業概要

平成27年度より3年間にわたり、健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」を実施していたが、平成30年度からは「健康マイレージ」を通じて市民の健康づくりを支援している。市民がスムーズに参加できるようにイベント開催等を企画し、「やしお毎日1万歩運動」から「健康マイレージ」へ事業の円滑な実施に向けて取り組んだ。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
700人(予定)、1,752千円
- 歩数計やスマートフォンアプリによる「健康マイレージ」の参加(7月～)  
参加者は自主的なウォーキングとデータ送信に取り組み、市は各種講座の開催や健康情報の送付で取り組みを支援する
- 参加者の拡大  
事業の参加促進を図るため、積極的な事業周知活動を実施  
7月の事業開始にあわせ、参加申込・歩数計配布を兼ねたイベント開催
- 見える化  
健康情報とともに、参加者の記録を情報提供
- 事業後のフォロー  
途切れることなく、データ送信が対応できるようタブレット端末を設置

## 事業効果

- 「やしお毎日1万歩運動」では、継続者のHbA1cの改善や医療費低下、参加者の健康に対する意識の変化という結果が得られた。「健康マイレージ」においても、同様の効果を期待する。

## その他

- 事業効果の検証方法や健康無関心層を含めた参加者拡大、モチベーション維持のサポート体制の整備が課題である。