

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## アップー健康マイレージ

## 事業概要

歩数計やアプリを通じて歩数測定を行いながらウォーキングする埼玉県コバトン健康マイレージ事業の活用をベースに、上尾市独自のプログラムを併せて展開しながら健康長寿の推進を目的とする。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 申込者数・予算  
令和2年10月現在2,078人、約394万円
- ウォーキングの実施  
歩数情報をマイレージ専用タブレットやアプリを通じて送信
- ウォーキングプログラムの実施  
年2回、講師による歩行指導、実際のウォーキングを実践
- 運動講座の実施  
年4回、講師による運動方法の指導、運動の実践
- 賞品贈呈  
一定期間における平均歩数6,000歩以上の到達により抽選にて賞品を贈呈

## 事業効果

- 賞品当選者に送付したアンケート結果より  
平均6,000歩以上の歩行習慣がある者が感じる生活習慣の変化として、「食事の内容に気を付けるようになった」「よく眠れるようになった」「ストレスの軽減効果」「体調管理に気を付けるようになった」等、良い効果がみられている。
- 事業周知により、参加者の増加がみられる。

## その他

- 青壮年期の参加者の増加が課題である。