

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

みやしろ健康マイレージ事業

事業概要

本町では平成29年度から埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業を活用し、ウォーキングを通じた健康づくりとして、健康マイレージ事業を実施している。専用活動量計を携行し、プラス1,000歩を目標とした身体活動量の増加を促すことで、健康寿命の延伸や医療費の抑制を目指す。

本町独自のインセンティブを設け参加者のモチベーションの向上につなげるほか、新型コロナウイルス感染防止策を講じながら、ウォーキングイベントや運動・食生活改善プログラム「健脚チャレンジ」の実施により、更なる健康づくり事業の拡充を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
2,710人、8,424千円
- 事業の実施
 - ・みやしろ健康マイレージ事業
専用活動量計を携行し、データ送信にて歩数を記録
一定期間一定歩数を達成した参加者には、町独自特典を贈呈
 - ・健脚チャレンジ
運動と食生活改善を組み合わせたプログラム
みやしろ健康マイレージ事業参加者のさらなる健康力向上を目指す
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・自宅でできる筋トレ資料や食生活改善に向けたレシピの配布
 - ・健脚チャレンジにおいて、筋トレ動画の視聴を主とした在宅プログラムの実施
 - ・来所型の取組においては参加者を少数とし、検温や消毒を徹底、ソーシャルディスタンスを十分に確保して実施
- 事業の評価
各測定項目やアンケート、医療費データを分析し、有識者の指導のもと事業評価を行い、参加者にフィードバックする

事業効果

- 子育て世代や働き盛り世代の参加を促すことができ、若い世代における健康づくりへの関心を高める機会となった。
- 高齢者層をはじめとしてあらゆる世代において、身体活動量の増加や生活習慣の改善傾向が見られた。