

健康長寿に係るイチオシ事業 坂戸市

楽しく健康チャレンジ講座～健康長寿サポーター養成講習会～

(1) 事業概要

市民が楽しみながら継続して健康づくりに取り組むため、平成29年度から埼玉県と共同で「コバトン健康マイレージ事業」を実施している。本事業を通じて健康づくりの機会の提供や特定健診等の受診率の向上を目的に本市独自のインセンティブを付与し、健康づくりに関して無関心な層への動機付けに努めているところである。

今回、健康マイレージ参加者の効果的な健康づくりを支援するため、正しいウォーキングをはじめ、食生活や歯科保健など健康長寿のための生活習慣をテーマに「楽しく健康チャレンジ講座」を実施した。

(2) 契機

(ア) 健康マイレージ参加者の状況

平成29年度の事業開始から3年以上が経過し、新規登録者の減少や、登録はしたが途中で参加するのを止めてしまっている、いわゆる幽霊会員の増加などの課題が生じている。そこで、登録者及び参加者を増やし、より一層の健康づくりの支援を行う方法として参加者限定講座を企画した。

(3) 内容

事業名	楽しく健康チャレンジ講座～健康長寿サポーター養成講習会～	
事業開始	令和2年度	
事業概要	正しいウォーキングの方法等についてコバトン健康マイレージ事業参加者限定講座を実施。講座は二部制とし、運動をはじめ食生活や歯科保健に関する学びの機会を提供するため、「健康長寿サポーター養成講習会」を同時開催とした。	
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組 「さかどりフレッシュ体操・健口体操」を収録したDVDを配布し、自宅で行う運動について周知した。 食生活に関する健康情報の提供を目的に、市が推進する葉酸プロジェクトの啓発に関する動画の視聴案内を配布した。</p> <p>②集合した場合の取組 実施会場の換気対策及び来場者の検温と手指消毒を徹底した。 会場内においてはマスク着用を呼びかけるとともに、ソーシャルディスタンスの確保に努めた。</p>	
	令和2年度	備考
予 算	22万円 ・講師謝礼 4万円 ・DVD等消耗品 2万円	

様式 1

	・ 郵送料	16万円	
参加人数	当日参加者数	35人	申込者60名のうち 抽選により40名を 対象とした。
期 間	令和2年8月～令和2年11月		
実施体制	女子栄養大学（講師）、スーパー健康長寿サ ポーター、元気にし隊（市民ボランティア）		
参考 （マイレージ 参加者数）	1,924人（令和2年10月末）		

(ア) 事業計画の立案（令和2年8月～9月）

コバトン健康マイレージ参加者を対象とした講座の企画について、開催時期、対象人数、内容について女子栄養大学の金子教授と協議を行った。

(イ) 参加者限定講座の案内通知（令和2年10月）

平成29年度から令和2年8月までの参加者1,784名に案内通知を送付し、申込受付を行った。（市の健康づくり情報資料も併せて送付した。）

(ウ) 申込者への案内通知（令和2年11月）

申込者が定員40名を超過したため抽選を行い、結果通知を行った。
（申込者60名）

(エ) 講座の実施

*第一部「みんなが健康になる～楽しく学ぶ健康づくりの秘訣～」

スーパー健康長寿サポーターを講師に養成講習会を実施した。

*第二部「実践講座～正しいウォーキングを学ぼう～」

女子栄養大学金子教授による運動指導を実施した。

(オ) 評価

参加者アンケートにより事業評価を実施した。

第1部、第2部について、「今後実践できそうな内容である」と回答した方は各々9割を超えた。

また、参加者の健康に関する関心度は高く、今後、健康長寿サポーターとして健康づくりの実践方法を周囲へ伝達することが期待できた。

(4) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 限定講座としたこと

健康マイレージ参加者限定講座として案内を行った。

(イ) 運動に関する学識経験者を講師としたこと

事業実施に当たり、女子栄養大学の金子教授に講師を依頼し、運動効果について

様式 1

の理論と実技を指導いただき、参加者からも大変好評であった。

(ウ) 健康長寿サポーター養成事業とコラボ

本講座は二部制で実施し、健康長寿サポーター養成講習会を同時に開催した。

また、講座の講師にはスーパー健康長寿サポーターを活用するとともに、講師の補助員として市民ボランティアが参画するなど、市と市民が協働し事業を実施した。

(5) 課題、次年度に向けて

(ア) 客観的な事業評価が課題

単発の講座であり、参加者の体力データの変化などの客観的な評価が出来ていない。次年度については、事業の前後比較が可能な方法を検討したい。

(イ) コバトン健康マイレージ事業参加者数の伸び悩み

次年度は、協定締結企業と連携したイベントの開催など周知啓発の拡充を行い参加者の増加を目指す。

(6) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H 3 0	17.74 歳	26 位	20.68 歳	21 位
H 2 9	17.52 歳	37 位	20.55 歳	20 位