

健康長寿に係るイチオシ事業 白岡市 ～コバトン健康マイレージ事業～

1 事業概要

当市では、市民のかたに気軽に運動習慣を身につけていただくため、埼玉県コバトン健康マイレージ（以下、マイレージ）に参加している。

この事業では、参加者が歩数計（スマホアプリを含む）を身につけ自主的にウォーキングを行う。歩数計を各所に設置しているタブレット端末にのせ、データを送信することで、個人の結果が見られたり、市内でのランキングを確認したりすることができる。

(1) 内容

事業名	コバトン健康マイレージ事業
事業開始	平成29年度
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステイホーム期間中などに、健康を維持するためのポイント（運動・食事・メンタル）をまとめたものをホームページに掲載した。 <p>②運動教室を開催した際の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完全予約制とし、通常より定員を半数程度にした。 ・検温を実施。また、アルコール消毒液を設置し、参加者の検温と消毒を徹底した。 ・参加者同士が近い距離にならないような運動内容とした。

	令和2年度 当初予算	【参考】令和元年度決算
予 算	1,599,000 円 ・報償費 8,000 円 ・需用費 514,000 円 ・役務費 208,000 円 ・委託料 39,000 円 ・負担金 830,000 円	1,501,469 円 ・需用費 561,015 円 ・役務費 172,954 円 ・委託料 71,500 円 ・負担金 696,000 円
参加人数	752人(令和2年11月30日時点)	631人
期 間	令和2年4月～令和3年3月	令和元年4月～令和2年3月

(2) 実施回数等

マイレージについては通年実施。また、当市独自の取組みとして、マイレージ参加者を対象としたウォーキングイベントを年1回実施（令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止）し、参加者も申込み可能な運動教室を年3～4回実施している。これらのイベントや教室は、業務委託している。

2 取組の契機

当市で実施している事業は、参加者数が減少傾向にあるものや、高齢者の参加は多く

様式 1

若い人（子育て世代や働き世代）は少ないという状況が見受けられた。このことから、若い人を重点とした幅広い市民の健康づくりが大切であると考え、マイレージに参加することとした。

また、若い人が健康に関心をもつきっかけになるよう、当市で実施している「健康まつり」等でマイレージに関するチラシを配布したり、個別通知をしたりしている。

3 取組の効果

(1) マイレージの参加者数について

実施年度	参加者数（人）
平成29年度	248
平成30年度	468
令和元年度	631

若い人の参加を促すため、年度末年齢20・25・30・35歳の市民に参加勧奨通知をした。その後、通知した年齢の市民の参加が増えた。

(2) 主観的効果

ウォーキングイベント（令和元年度実施）修了時に参加者へのアンケートを実施し、次のような感想が得られた。

- ・秋のさわやかな風の中で実際に歩けた
- ・ウォーキングの良さ、楽しみ方が学べた
- ・色々なストレッチを教えてもらい良かった
- ・一人ではなかなか長続きしないので良かった。
- ・同年代との交流ができた

このことから、ウォーキングに関することだけではなく、屋外で行うことや参加者同士の交流もできるという利点もあり、心身の健康増進につながる事業であると考えている。

4 成功の要因、創意工夫した点

・ただマイレージに参加してもらっただけでなく、ウォーキングイベントや運動教室を実施することで、正しいウォーキングフォームを習得し、参加者の交流もできることから、運動を継続的にできる仕組みとなっている。

・運動教室においては、自宅でできる簡単ストレッチや体操等を紹介し、内容の充実を図った。

5 課題、次年度に向けて

・書面上での参加者数は増加しているが、実際に積極的にウォーキング等を通して健康づくりをしているかは不明。今後、参加者のモチベーションをあげるため個別通知を行い、マイレージの積極的活動を促す予定。

・年代による参加者数に差がある。若い人の参加を促すための方法をさらに検討する。

・参加者の健康に関する情報がないため、身体活動や医療費等に関する効果の検証ができない。