

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

羽生市

## 1 事業名(タイトル)

羽生市健康チャレンジ事業

## 2 事業概要

羽生市では、「生涯を 笑顔で 楽しく 健康に！」を基本理念に掲げ、羽生市健康づくり計画を策定し、自主的な生活習慣改善と継続して健康づくりに取り組めるような環境づくりを目指している。

平成26年度より実施している「羽生市健康チャレンジ事業」は、各種検診、ウォーキングや体力づくりのほか、市が主催する健康講座等の対象事業へ参加した者に対してポイントを付与し、そのポイントの合計が基準を満たした場合に達成賞の記念品を交付することにより、市民一人ひとりが実践的に健康づくりに取り組むよう動機付けを行うとともに、市民の健康に関する意識向上を図り、正しい生活習慣を身につけることを目的としている。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響により、各種健康講座・事業の多くが中止となり、ポイントが付与されないことから、今年度より密を避け各自で取り組める健康づくり、ウォーキングの提案に力を入れ、外出自粛により身体機能の低下やストレスをためこむことがないよう働きかける。

### ①対象事業の検討（令和3年4月～5月上旬）

庁内の関係各課に協力を要請し、各課の健康関連事業のチャレンジ事業を決定

### ②記録シートの作成（令和3年5月中旬）

健康チャレンジシートと事業PR用ポスターの作成。

### ③事業の周知（令和3年6月上旬）

チャレンジシートの全戸配布。広報誌、ホームページに事業内容を掲載。

### ④事業への取り組み（令和3年6月中旬～令和4年3月上旬）

チャレンジ事業を開始し、市民は健（検）診の受診とウォーキングを必須とするとともに、マイチャレンジや各種講座へ参加しポイントの達成を目指す。

### ⑤引換期間（令和4年1月中旬～3月中旬）

ポイント達成者からチャレンジシートの提出を受けて、貯めたポイントを商品券と交換し、アンケートに記入してもらう。

### ⑥事業評価（令和3年3月）

アンケートの集計、マイチャレンジ達成者数、がん検診の受診状況等から事業の評価を行う。また、保健師と事業の効果検証を行い、次年度の事業計画に反映する。

### ⑦協力体制

健康運動普及推進員や食生活改善推進員、羽生市介護予防サポーター等に運営協力をいただき、関係各課の事業をチャレンジ事業と結び付けて実施する。

### 3 参加者数

340 人

備考

ポイントの合計が基準を満し、達成賞の記念品を交付した人数（見込み）

### 4 予算

529 千円

備考

### 5 事業効果等

#### ①一人ひとりが健康づくりに取り組むための動機付け

令和2年度羽生市健康チャレンジ事業のアンケート結果より、参加者一人ひとりが健康のために何かしたいと思っていたところ、健康チャレンジ事業の参加をきっかけとして、今まで以上に健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組むようになったことがうかがえる。今後も日常的に自分に合った運動の実行など、健康づくりの目標を立て継続することを促していく。

#### ②継続して健康づくりに取り組む習慣づくり

令和2年度健康チャレンジ事業アンケート結果より、「今後も健康チャレンジ事業に参加したいか」という問いに98%の参加者が「参加したい」と回答している。また、今後も参加したい理由として「自身の健康維持のため」と回答している市民も多く、継続して健康づくりを習慣化することに効果的だと考えられる。特に、健康寿命を延ばすのに効果的な運動として挙げられるウォーキングを習慣化することにより、生活習慣病の予防と国民健康保険を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少につながることが期待される。

#### ③コロナ禍でのウォーキング

密にならず、一人ひとりが手軽に自分のペースで始められるウォーキングについて、広報誌や事業を通して推奨した。「マイウォーキングチャレンジ」と題し、全市民共通の目標を課すのではなく自身で歩数・距離・時間などの目標を設定し、目標を達成できた日数に応じてポイントを付与することで、自主的に無理なく継続的にウォーキングに取り組むことができるようにした。

## 6 その他(課題等)

2回目以降の参加者が7割となっており、新規参加者の確保が課題となっている。ポイントを交換する人数は全体で200人と少ないが、健康づくりに取り組んでいる市民はそれよりも多いと考えられる。新規参加者を増やすため、周知方法の見直しや交換時期の検討など、だれでも参加しやすい環境を整えたい。また、30代～50代の参加者が少ないため、現役世代が参加しやすい講座やイベントの開催、SNSを活用した啓発など興味を持ってもらえるような情報を発信する。

次年度では、事業開始時とポイント交換時に身体測定や体力測定などのデータを収集し、効果を測定するようにしたい。また、健康診断などのデータとの連携も考慮し、数値で結果が見えるようにしたい。

## 7 写真・グラフ等

