

# 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

吉見町

## 1 事業名(タイトル)

脳トレマット運動教室事業(よしみ健康マイレージ対象)

## 2 事業概要

吉見町では「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、町全体で健康づくりを推進する気運を醸成し、自主的な生活習慣改善と健康づくりに継続して取り組む環境づくりを目指している。

平成29年度から新たな健康づくりの取組として、健康づくり等の事業を実施する各課（町民健康課・長寿福祉課・生涯学習課など）と連携し、よしみ健康づくりチャレンジポイント事業（よしみ健康マイレージ）を埼玉県コバトン健康マイレージも活用し、開始した。

よしみ健康マイレージは、町が実施する特定健康診査や各種がん検診、体力づくり、生涯学習イベント、介護予防等の事業へ参加し、毎日の健康づくりを実践することでポイントが獲得でき、一定のマイレージ（ポイント）を達成すると「吉見町地域通貨(共通商品券)」に替えることができる、楽しみながら健康づくりに取り組むポイント制度である。個人参加だけでなく、家族単位、行政区単位で参加してもらうことで、家族ぐるみで地域づくりを応援する取組となっている。

よしみ健康マイレージの対象事業としている脳トレマット運動教室事業は町の健康教室の1つで、町民の健康増進を推進することで生活習慣病予防につなげることを目的としている。

脳トレマット運動は、マットに描かれた正方形のマス講師の歩行パターンを記憶し、講師と同様に歩く運動を行う。歩行による下半身のエクササイズと同時にパターンの記憶を必要とすることで、認知機能の向上（脳トレ）を図っている。

3 参加者数

6 人 備考

4 予算

200 千円 備考

5 事業効果等

令和3年度からの事業のため比較はできないが、事業参加増を図りながら事業を継続していくことで検証できる体制を整える。

参加者は講師の「健康維持や介護予防には下半身の筋力維持が重要である」ことや「パターンを覚えて歩くことで下半身に運動するという指令を送りやすくなると同時に、頭を使って記憶することで脳トレも期待できる」等の指導を熱心に聞き、集中して歩行パターンを覚えながら運動に取り組んでいた。

参加者からは「覚えて歩くだけだが意外と難しく驚いた」や「楽しみながら取り組めた。これからも続けていきたい」という意見が聞かれた。

今後は、継続的な運動習慣の有無や健康診査結果等を踏まえ効果を検証していく予定。

## 6 その他(課題等)

今後事業の効果等を検証していくため、事業の継続とともに参加者の確保及び増加が課題となっている。また、現在は高齢者が中心の事業だが参加者の年齢を広げ、幅広い年齢層からの参加促進が必要である。

## 7 写真・グラフ等

