

令和4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

深谷市

1 事業名(タイトル)

ふかや毎日プラス1000歩運動

2 事業概要

深谷市では、健康寿命の延伸、自主的な健康づくりに取り組む市民を増やすことを目標に様々な健康づくり事業を実施している。ふかや毎日プラス1000歩運動事業は平成28年度より継続して実施しており、市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングの実践と健康づくりの支援を行うものである。

本事業では、歩数計の無償配付のほか、INBODY測定等の実施、各種健康講座を行い、参加者が自分の結果を把握でき、また運動に関する知識の習得、歩くことを継続できるよう、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を本事業に活用している。

<自主的なウォーキングの促進とデータ転送>

参加者に歩数計を持って自由にウォーキングを行ってもらい、歩数データを端末で転送してもらう。※端末は埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用。市内設置場所：合計18か

<参加者の募集>

広報ふかや、メール配信、公民館だより、チラシの配布等で参加者を募集した。

<運動と栄養教室の実施>

運動(12月)と栄養(3月)教室を開催、シンコースポーツ株式会社の健康運動指導士等によるINBODY測定と相談(3月)

<他事業との連携により事業効果を目指す>

- ・健康支援アプリを使った健康教育事業での周知と連動

健康支援アプリのアカウントを希望者へ配布し、歩数と体重から消費カロリーを測定したり、食事をスマホで撮影し栄養成分を分析したのち、AIによる指導が受けられる事業を実施している。その事業内で健康マイレージ事業の紹介をし、参加を呼びかけながら、食事と運動の両方から、日々の健康づくりに生かしてもらっている。

3 参加者数

2,742 人 備考

4 予算

3,265 千円 備考

5 事業効果等

1 参加者の動向

健康マイレージ事業では、歩数計を毎年配布しているが、昨年度からコロナ感染症予防の観点から郵送のみで対応し、窓口配布は行わなかったが参加者は増加傾向である。

令和2年度から開始したスマホを活用した「健康支援アプリを利用した健康教育事業」での周知、公民館だより等で周知したことで、今年度の新規登録者は394人

(R4/11/30時点)あり、その内訳としてアプリの参加数が225人、歩数計での参加数は169人とアプリでの登録者数が多かった。

年代別では、60歳代から70歳代が4割を占めている一方で、アプリ登録者は働き世代と言われる40歳代から50歳代が多い傾向がみられた。今後も若い世代および働き世代への働きかけを増やしていくことを目標として実施していきたい。

2 他事業との連携

スマホを活用した「健康支援アプリを利用した健康教育事業」では、食事内容を撮影し登録することで、AIより食事指導が受けられる。

今年からスマホのOSに内蔵されている「ヘルスケア」等とあすけんアプリを連携させることで歩数をあすけんアプリに反映させることができるため、食事と運動を総合的に指導できる体制を提供することができた。AIによる指導で食事内容が改善し、「体調がよくなった」、「朝の目覚めがよい」という声が聞かれているが、今後統計的に評価ができるようデータを収集していく必要がある。

6 その他(課題等)

1 事業効果の確認と見える化

・各データを収集・分析し、生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果などについて考察を行い、今後の事業の改善につなげていく必要がある。

2 幅広い世代の参加者を確保

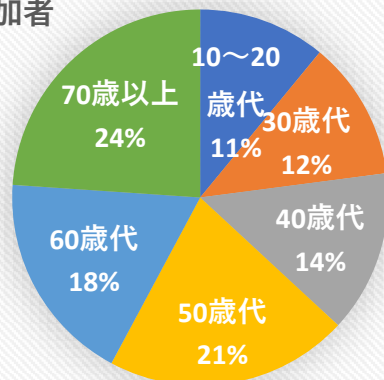
・今後もアプリを活用した事業を展開していく中で、周知の強化、事業内容の充実を図り、幅広い世代に事業を普及させていく。

3 参加者の継続を支援

・無理なく続けることが重要であることから、自主組織の育成や運動講座、栄養講座、測定会など、参加者の継続支援を強化させる。

7 写真・グラフ等

R4新規参加者



R4新規参加者の月ごとの平均歩数

