

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

蕨市

1 事業名(タイトル)

健康長寿蕨市モデル事業

2 事業概要

蕨市は東京都心から約20km圏内に位置し、市域面積は5.1km²と日本一小さく、人口密度は全国の市町村で最も高いまちであり、ほとんど起伏のない平坦な地形となっている。

当市では、平成30年3月に「第2次わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいる。

平成27年度より健康長寿埼玉モデルとして実施した「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」は、平成29年度で終了した。

このプロジェクトの実施については、埼玉りそな銀行と協働し、蕨支店内に、市民の方々が気軽に健康づくりを開始、実践できる拠点として「わらび健康アップステーション」（以下ステーションと記載）を設置し、健康づくりに貢献した。

平成30年度は、「地域で健康づくりを支える仕組みづくり」の一環として、健康長寿埼玉モデルの参加者が、サポーターとしてステーションの運営に参加し、サポーター活動の中心として展開した。また、コバトン健康マイレージと連携し、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりを基本として、多くの市民に気軽に健康づくりに参加してもらえるよう、イベントを開催した。

令和3年度には、埼玉県が行っている「コバトン健康マイレージを活用した健康づくり支援事業」を活用し、蕨市版コバトン健康マイレージ募集チラシを全戸配布を実施。今年度は、乳幼児健診時にチラシを配布し、若年層の登録人数の増加を目指している。

3 参加者数

1,611 人

備考 R4.11末時点

4 予算

1,051 千円

備考

5 事業効果等

●事業実施

① 1日8000歩・中強度20分のウォーキングを推奨し、1月の平均歩数が8000歩以上の方に抽選で記念品を贈呈予定。

② 令和4年6月から「蕨市版コバトン健康マイレージ募集チラシ」を乳幼児健診時に配布し、参加者の増加を図った。

③ わらび健康アップ計画情報紙に蕨市モデルの情報を掲載し、全戸配布（R4.3.31発行）。各地区のウォーキングマップを1つにまとめ、市民がダウンロードし活用しやすいよう、ホームページに掲載。

事業効果

- ウォーキングすることが日常化し、継続している市民が多い。
- ウォーキングや筋トレなど身体を動かすことで体調不調が改善したとの声がある。
- 「蕨市版コバトン健康マイレージ募集チラシ」を乳幼児健診時に配布していることで、申込件数が毎月20人程度増加している。

