

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

朝霞市

1 事業名(タイトル)

コバトン健康マイレージ応援キャンペーン

2 事業概要

この事業はコバトン健康マイレージの参加者や興味のある市民を対象にマイレージ応援キャンペーンとして実施された事業である。参加者には健康づくりの知識を得られる講演会や自身の現状を数値化し見える化できる測定会を企画し、健康づくりのモチベーション向上と継続につなげられるように工夫した。また、日頃から健康意識の高い人達にアプローチをすることにより身近な人へも健康づくりの普及啓発を行ってもらうことを同時に狙いとしている。

●整えるカラダとココロ～元気に楽しく健康寿命を更新～（5月）

マイレージ参加者が、健康づくりの取組を学ぶ機会を得て、健康グッズ（健康タオル）の参加賞で継続意欲につなげることを目的とした講演会を実施。内容は更年期の知識と身近なタオルを使った身体ケアの手法を学ぶ体験型の講演会とした。

- ・マイレージに関するアンケート

●へるすアップラリー（6月、12月）

マイレージ参加者や興味のある市民が身体計測、体力測定、食生活及びボディバランスについて専門職が個別に対応し、参加者自身のニーズに合った目標づくりを支援した。また、健康意識の高い参加者にアプローチをすることで、さらに身近な人への普及啓発も狙いとしている。

- ・マイレージに関するアンケート
- ・身体計測（身長・体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・脚点・アスリート指数）
- ・体力測定（握力、5回立ち上がり、ファンクショナルリーチ）
- ・食生活相談（管理栄養士）
- ・ボディバランス相談（理学療法士・作業療法士）

●黒目川わくわくウォーク～美しく歩いて運動不足解消！まずは3000歩から～（11月）

普段のウォーキングフォームを見直し、効果的な歩き方を学び市民の健康づくり活動の習慣化、健康意識の向上を図る。また、コバトン健康マイレージの普及啓発を目的として実施。

- ・マイレージに関するアンケート

3 参加者数

3,156 人 備考

4 予算

312 千円 備考

5 事業効果等

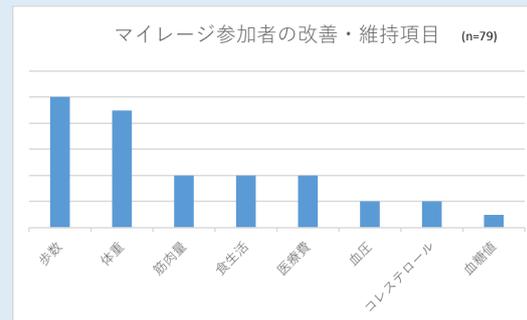
(1) コバトン健康マイレージ申込者数の増加

申込者数が2291人（R3年11月末時点）から3062人（R4年11月末時点）へ増加し、前年度より25.2%増加した。事業参加者94名が回答したアンケート結果では改善・維持している項目は歩数、体重と回答した者が多く、続いて筋肉量、食生活、医療費と同率であった。また、事業参加者の平均歩数に関しては年代が上がるにつれて右肩上がりの傾向にあった。広報活動としては骨密度測定の参加者や母子保健事業などの若年層に対して新規参加者を募った。また、広報誌にて「コツコツ歩いて日々の生活をアクティブに」というテーマでコバトン健康マイレージの紹介や参加者の応援キャンペーンとして、講演会や測定会を企画し参加者には健康グッズをプレゼントするなど参加意欲や継続意欲につなげられるよう工夫した。

(2) へるすアップラー

身体計測、体力測定、食生活、ボディバランスについて個別に把握・助言し、参加者自身の健康づくりの行動変容を促進することができた。【参加者 50名】

- ・5回立ち上がりテストでは50代の参加者平均値が10.53秒と50代平均値の7.1秒に比べ時間を要している。
- ・ファンクショナルリーチでは40代が19.82cm、70代が16.38cmと年代別平均値を超える値となった。（40代平均値18.49～19.43cm 70代平均値15.22～16.20cm）
- ・ボディバランス相談では膝や腰の痛みを訴える参加者が多く、理学療法士や作業療法士よりストレッチ法などについて助言した。
- ・食生活相談では塩分を減らす食事やたんぱく質、カルシウムを取り入れる工夫などを助言した。
- ・周知にはメール配信を利用し、メールのタイトル文には「筋肉量を測定してみませんか？」として若い世代にも興味を持ってもらえる周知の仕方を行ったところ20代30代の参加者が増えた。
- ・自宅で出来る取組としてタオルを活用したタオル体操を取り入れた。
- ・参加者にはがん検診などの健診案内や健康づくりのための事業紹介などを行い健康づくりの情報を得られる空間づくりに努めた。



6 その他(課題等)

・本事業は今年度から開始した為、データ数が少なく傾向や変化を読み取ることはまだ難しいが、今後リピーターの参加者の変化や事業の参加者の傾向が追えるように継続的な事業展開を検討していく。

7 写真・グラフ等



へるすアップラリー
(体組成)



へるすアップラリー
(体力測定)



へるすアップラリー
(タオル体操)



へるすアップラリー
(ボディバランス相談)



へるすアップラリー
(食生活相談)



講演会



黒目川わくわくウォーク