

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

東松山市

1 事業名

埼玉県コバトン健康マイレージプラス

2 事業概要

医学の進歩や公衆衛生の向上により平均寿命が延びる一方で、食生活の欧米化や運動不足等により生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症など、介護を必要とする方が増えている。国においては「健康日本21」、埼玉県では「埼玉県健康長寿計画」が策定され、当市では「ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、「健康に向かって歩こう東松山」を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸を図るため健康づくりに取り組んでいる。

東松山市は国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっている。このことから、ウォーキングによる健康づくりとして、平成24年度から、生活習慣病の改善と、健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」「プラス1000歩運動」を推進してきた。「毎日1万歩運動」の効果検証を経て、平成29年度から開始された埼玉県コバトン健康マイレージとコラボしながら、参加者募集や記録提出の簡素化を図りつつ事業を継続している。

3 事業内容

埼玉県コバトン健康マイレージ事業、毎日1万歩運動

平成29年度から開始し、平成29年度1,392人、平成30年度2,234人、平成31年度2,634人、令和2年度3,124人、令和3年度3,581人、令和4年度4,086人、令和5年度4,223人(10月現在)が参加。今年度で終了となる事業であるため、周知は縮小しているものの緩やかに増加しており、特にアプリ利用の参加者の割合が増加している。

歩数を計測するタブレット端末やパンフレットの設置が市内に11か所(市役所、市民活動センターや図書館、ドラッグストア)あり、参加者が気軽に参加し、データを送信できる環境が整っている。

令和5年度は、大東文化大学及び市役所健康推進課と連携し、体力測定や血圧測定等を同時実施した。

○イベント等

- ・「毎日1万歩運動」参加者の体力測定(令和5年9月16日・12月16日)
- ・新規測定項目のシャトルウォーキングの実施

○予算額

1,387,000円

(埼玉県コバトンマイレージ事業1,122,000円、毎日1万歩運動265,000円)

4 事業効果

測定等を実施したことで、継続的な健康習慣を身につけることや運動の効果を比較するきっかけになった。

- ・「毎日1万歩運動」と兼ねての参加者の体力測定(令和5年9月16日・12月16日)
- 参加者には、参加前と参加後で体力測定を行った。