

# 令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

春日部市

## 1 事業名

健康マイレージ事業

## 2 事業概要

- 平成30年度から市民の継続的な健康づくりを支援するために、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」、令和元年度からは市独自のインセンティブを設けた「かすかべ健康マイレージスタンプカード」を併せて実施
- 令和4年度からは、県推奨プログラムである「プラス1000歩運動」を参考とした取組として生活改善プログラム「体力測定会及びフォローアップ運動教室」(以下、体力測定会とする。)を実施し、既参加者の継続的な取組を推進

## 3 事業内容

○参加者規模・予算 4,960人(R5年11月末)、419万円

### (1) 健康マイレージ事業

- 参加者募集、周知、通年で募集
- ウォーキングに関するイベントの実施(4月、5月、10月)
- 「かすかべ健康マイレージスタンプカード抽選会」市独自特典等の贈呈(2月)

### (2) 生活改善プログラム「体力測定会及びフォローアップ運動教室」

- 体力測定会(6月)  
身体測定・体力測定、個別結果説明、健康目標の設定、
- フォローアップ運動教室(8月)  
栄養講話、運動実技
- フォローアップ運動教室(10月)  
健康講話、運動実技
- 体力測定会(12月)  
身体測定・体力測定、個別結果説明、健康目標の振り返り
- 事業効果分析(3月)

## 4 事業効果

### ●健康増進の効果

(R4年度体力測定結果及びアンケート結果より)

- ・事業参加者アンケート結果により事業参加の満足度は100%
- ・身体測定、体力測定、食生活及び生活習慣について個別に把握・指導し、本人の健康目標に行動変容を促進することができた。
- ・握力、開眼片足立ちの値が改善
- ・参加者の1日当たりの平均歩数は、実施前から10,000歩前後であり、夏場は歩数が減ったが、実施期間中10,000歩前後で推移

(体力測定会参加者の医療費分析より)

- ・参加者群と対象群の一人当たりの医療費の差を比較した結果、参加群に医療費抑制の傾向がみられた。
- (4月、5月、10月のウォーキングイベントの実施)
- ・月の1日平均歩数がイベントのない月より増加