

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

蕨市

1 事業名

健康長寿蕨市モデル事業

2 事業概要

幅広い世代の方が楽しみながら運動することが続けられるように、スマートフォンのアプリや歩数計を使った埼玉県のコバトン健康マイレージ事業と、様々な病気の予防に効果があり、当市が継続して取り組んでいる「8,000歩のウォーキングと20分間の中強度の運動」による健康づくりを組み合わせ「蕨市モデル事業」を推進。

蕨市内の施設に設置されるタブレット端末に歩数計をかざすことで歩数が送信され、マイレージアプリで歩数データを見ることができる。また、歩数に応じたポイントを獲得することができ、抽選で賞品が獲得できる。

上記に加えて、市独自で行っているプレゼント抽選会により、ウォーキングの継続を促すイベントを実施している。

3 事業内容

○コバトン健康マイレージ事業 参加者規模・予算 1717人 (R511月末時点)、935,000円

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。

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。昨年度は、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た。今年度は令和6年1月より新アプリに移行することから積極的な周知は行っていないが、月に10人弱のが新規登録がある。

○プレゼント抽選会 参加者規模・予算 670人、44,000円

1日8000歩・中強度20分のウォーキングを推奨し、6月の平均歩数が8000歩以上の方に抽選で記念品を贈呈。イベント期間までにデータ送信終了した数：670件うち、1か月平均8,000歩以上の数：249件、当選者40名にプレゼントを贈呈している。

4 事業効果

●事業実施

- ①1日8000歩・中強度20分のウォーキングを推奨し、6月の平均歩数が8000歩以上の方に抽選で記念品を贈呈。
- ②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 (R5.3.31発行)。
- ③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。