

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

北本市

1 事業名

令和5年度 北本市健康長寿ウォーキング事業

2 事業概要

本市では、健康でいきいきと暮らすことができる健康長寿社会を目指し、気軽に実施できるウォーキングを入口としている。自主的な運動習慣が継続することによる、体力の維持向上、生活習慣病予防の推進、健康寿命の延伸、医療費の抑制を目的としている。

ウォーキング事業「めざせ！毎日1万歩運動」や市が主催、推奨する健康づくりに関する教室等に参加しスタンプを集める「健康スタンプ事業」、健康の維持増進を図ることを目的とした教室に体験型として参加した人に対し、当日参加費用を助成する「健康増進教室参加費用助成事業」を実施した。

3 事業内容

○参加者規模・予算 約1,500人、2,641千円

(1) めざせ！毎日1万歩運動

- ①新規参加者募集(4月～)・・・市広報誌、HPへの掲載、公民館等への案内設置。
- ②見える化・・・参加者各自の記録を集計。本人の変化と分析結果を提供している。
- ③抽選・景品の交換(12月)と表彰(2～3月)・・・抽選実施及び景品の交換、表彰。

(2) 健康スタンプ事業

- ①参加の周知(5月～)・・・市広報誌、HPへの掲載、公民館等への案内設置。
- ②抽選・景品の交換(12月)・・・抽選実施及び景品の交換。

(3) 健康増進教室参加費用助成金事業

- ①事業の周知(4月～)・・・市広報誌、HPへの掲載、公民館等への案内設置。

4 事業効果

他事業や庁内連携を行い、事業を広く周知することができ、参加者増加に繋がった。

講座等の参加から健康への意識を高めることができ、個々で健康づくりへ取り組むきっかけづくりが出来るようになった。

栄養教室などの参加から、個別の相談や指導へ繋げることができた。