

いつまでも健康に長生きしよう！

～健康寿命延伸のための初めの一歩
(コバトンALKOOマイレージ・健康長寿サポーター)～



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉県保健医療部健康長寿課

保健医療部

少子高齢化の進展や疾病構造の変化など、社会状況の変化に対応した保健及び医療政策の推進を図っています。



構成課所

保健医療政策課、感染症対策課、国保医療課、医療整備課、医療人材課、健康長寿課、疾病対策課、生活衛生課、食品安全課、薬務課、保健所、衛生研究所、高等看護学院、動物指導センター、食肉衛生検査センター など

活躍している職種

一般事務／医師・歯科医師／獣医師／保健師／薬剤師／管理栄養士／看護師／精神保健福祉指導職 など

主な業務

保健医療・公衆衛生分野における法律に関することや計画策定、企画・調整などを行っています。
また、地域住民の健康や衛生を支えたり、調査研究・試験検査などを行ったりもしています。

健康長寿課

健康長寿課では、県民誰もが生き生きと暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指すため、市町村や民間企業などと連携しながら、健康づくりや母子保健事業を推進しています。

食と栄養

⇒食育の推進、埼玉県コバトン健康メニュー など

歯科保健

⇒歯と口の健康に関すること



埼玉県マスコット「コバトン」



「埼玉県コバトン健康メニュー」
お弁当の目印

一般事務の他にも、
**保健師、管理栄養士、
歯科医師、歯科衛生士**
など様々な職種の職員が
活躍中！

母子保健

⇒妊娠・出産に関する女性の健康、子どもの健やかな成長への支援

健康全般(運動・たばこ)

⇒運動、健康経営、受動喫煙、熱中症予防、糖尿病性腎症重症化予防対策 など

健康長寿埼玉プロジェクトとは

- ◆ 平成24年度から、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指す「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進。
- ◆ 主に生活習慣病予備軍や健康な方を対象に、生活習慣病を予防するための健康づくり事業を実施。

- ★ 健康づくり事業実施市町村への支援
…コバトンALK00マイレージの運営支援 等
- ★ 健康長寿サポーターの養成
…令和6年9月末時点 112,414人
- ★ 健康経営実践企業の支援
…事業所における従業員等の健康に配慮した経営を促進
- ★ 受動喫煙防止対策の実施

健康な人から生活習慣病予備軍
まで幅広い県民が参加

医療費の抑制

健康寿命の延伸

埼玉県の現状（都道府県順位）

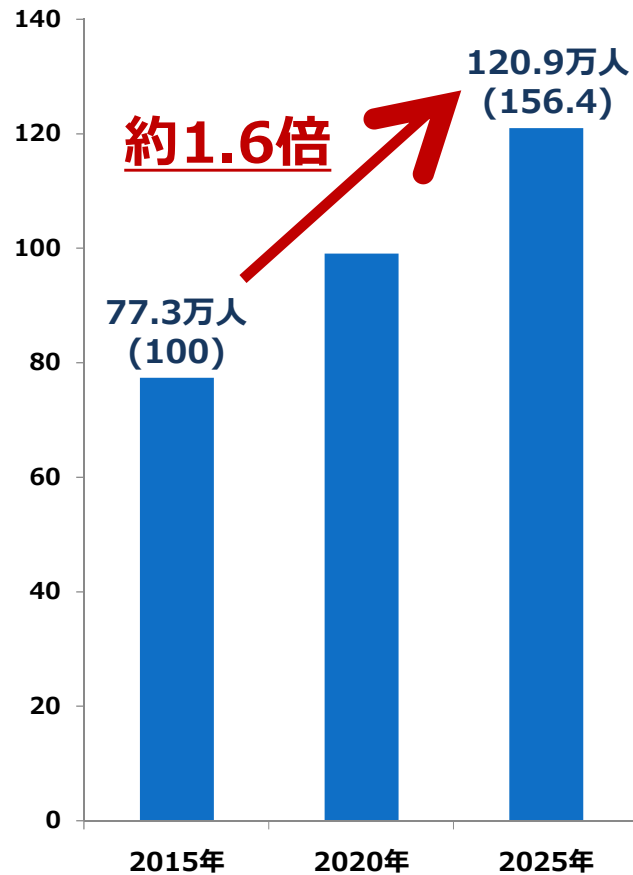
- ◆ 平均年齢が若い（46.9歳・全国第7位）（R2 国勢調査）
- ◆ 高齢化率が低い（27.1%・全国第6位）（R2 国勢調査）



- ◆ 医療費が少ない（約366千円・全国第4位）
（1人あたりの年間医療費：R4国民医療費）
- ◆ 介護給付費が少ない（約226千円・全国第1位）
（1人あたりの年間介護給付費：R3介護保険事業状況報告）



全国より早い高齢化



順位	都道府県	75歳以上人口 (人)			平成27年(2015)年の75歳以上人口を100としたときの75歳以上人口の指数		
		2015年 (H27)	2020年 (R2)	2025年 (R7)	2015年 (H27)	2020年 (R2)	2025年 (R7)
1	東京都	1,468,908	1,699,564	1,945,662	100.0	115.7	132.5
2	大阪府	1,049,859	1,285,408	1,507,245	100.0	122.4	143.6
3	神奈川県	993,202	1,230,104	1,466,760	100.0	123.9	147.7
4	埼玉県	772,930	989,714	1,208,900	100.0	128.0	156.4
5	愛知県	808,449	982,007	1,168,774	100.0	121.5	144.6
6	千葉県	707,480	886,413	1,072,375	100.0	125.3	151.6
7	北海道	771,234	868,619	1,016,438	100.0	112.6	131.8
8	兵庫県	705,108	833,188	984,295	100.0	118.2	139.6
9	福岡県	635,362	722,775	861,788	100.0	113.8	135.6
10	静岡県	497,290	573,439	666,318	100.0	115.3	134.0
12	茨城県	362,773	422,619	502,609	100.0	116.5	138.5
19	群馬県	261,641	297,560	350,008	100.0	113.7	133.8
22	栃木県	240,227	269,169	319,522	100.0	112.0	133.0

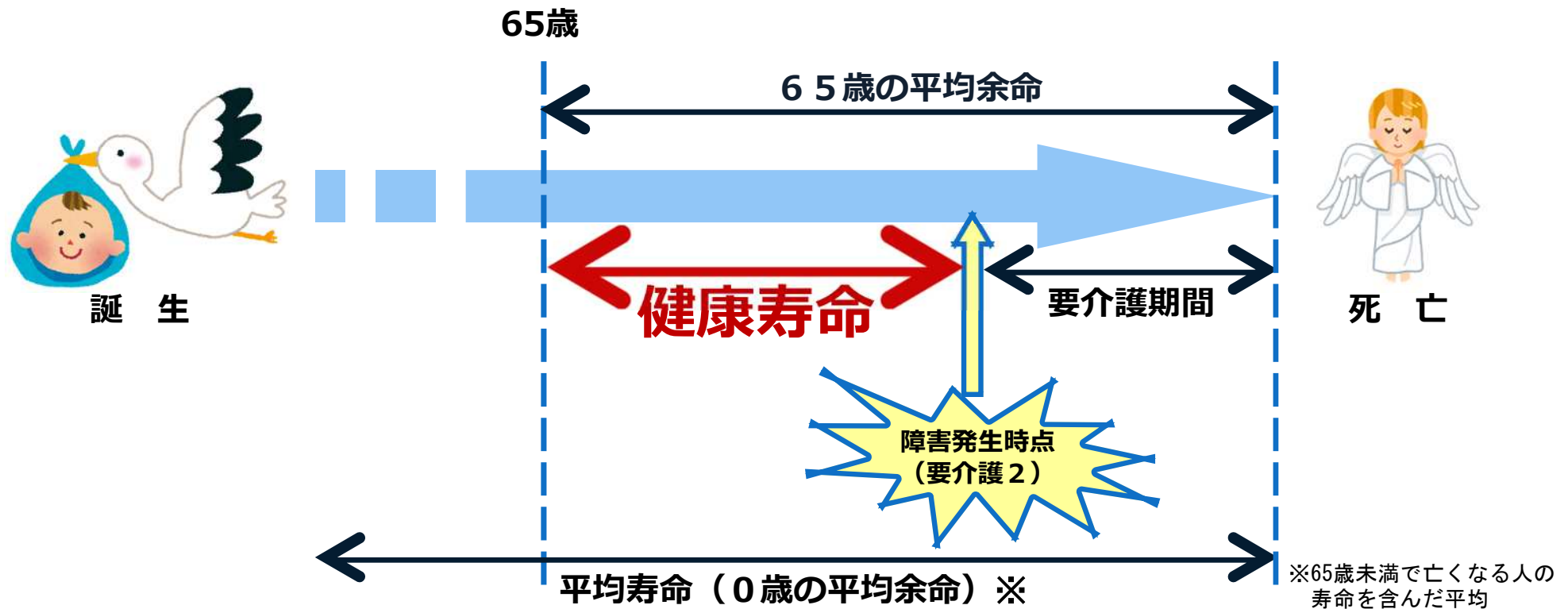
出典：2015年：総務省「国勢調査」(2015)
2020年・2025年：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」

長寿社会を“健康”で長生き → 健康寿命をのばそう！！

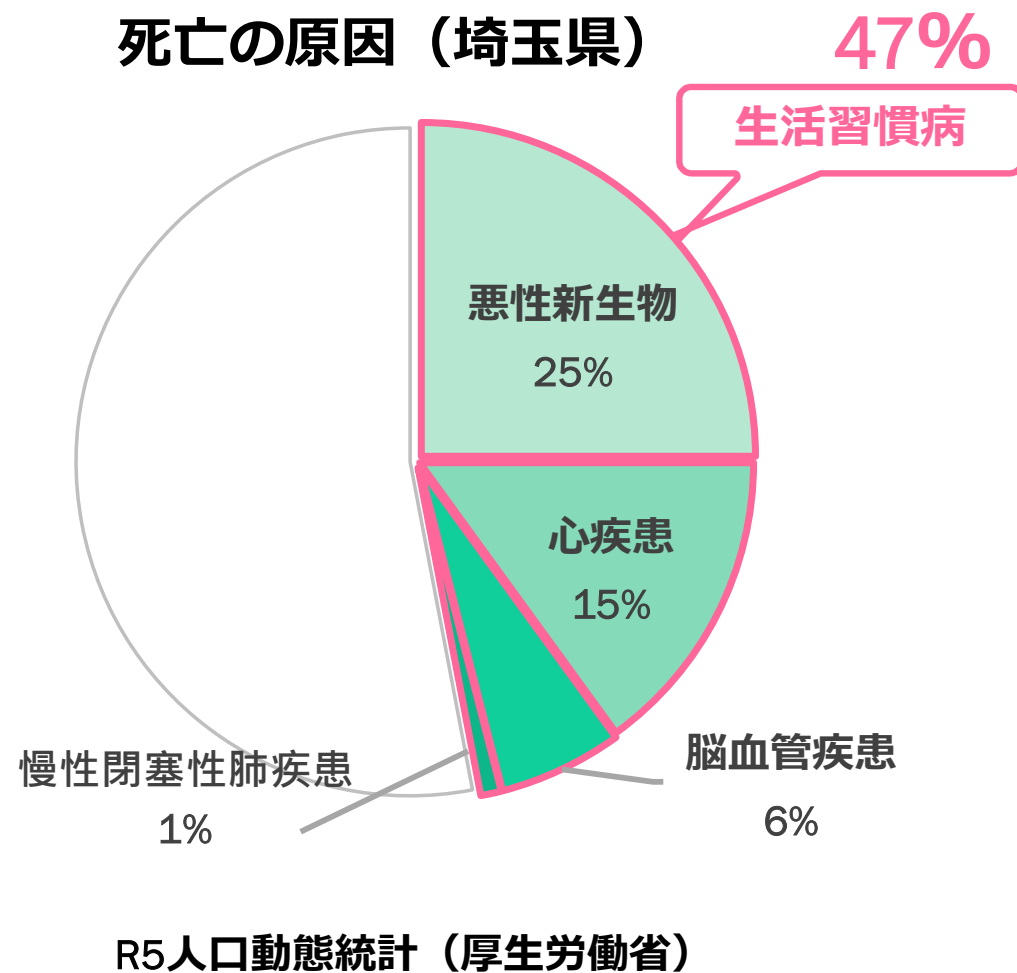
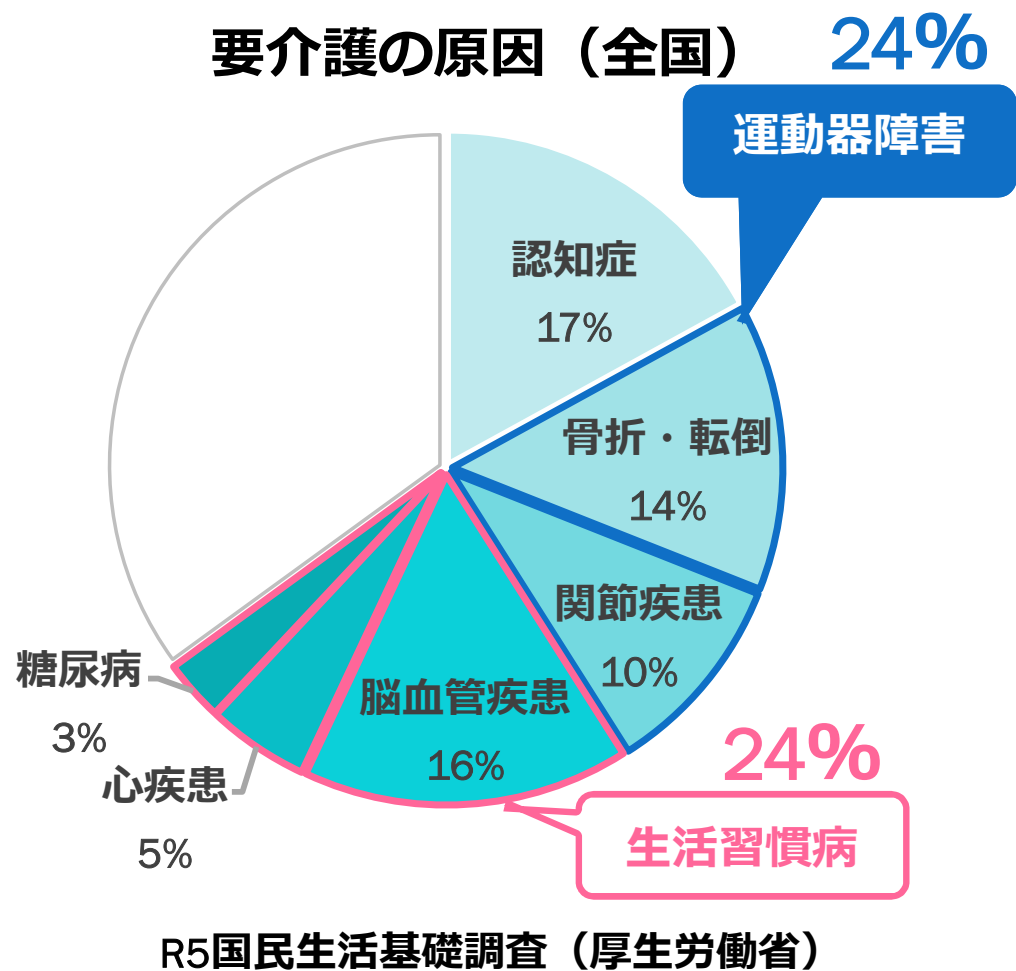
健康寿命（埼玉県版）

- ◆ 65歳の方が健康で自立した生活を送れる期間
⇒具体的には、65歳から「**要介護2**」になるまでの期間
- ◆ 健康寿命（令和4年） 男性 **18.12年** 女性 **21.03年**

注）厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が違います。

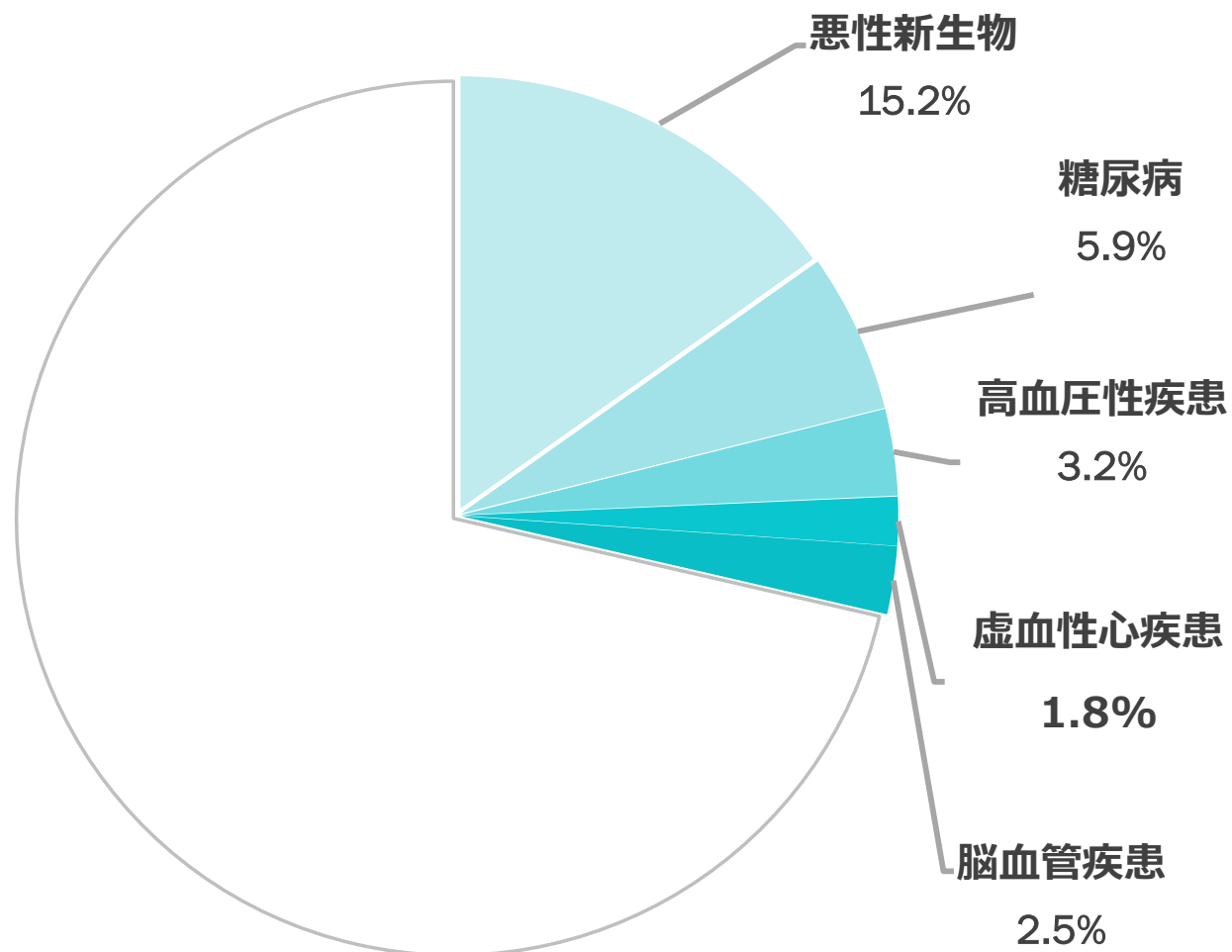


要介護と死亡の原因



医療費（国民健康保険）

◆ **生活習慣病**
28.7%



（出典）令和3年度市町村国民健康保険医療費（埼玉県）

生活習慣病

- ◆ 悪性新生物 = がん
- ◆ 心疾患 = 心不全、急性心筋梗塞など
- ◆ 脳血管疾患 = 脳梗塞、脳内出血など
- ◆ 糖尿病 など



予防のためには...

生活習慣を「ちょっと」見直す

- バランスのよい食生活
- からだを動かす
- 禁煙
- 休息

生活習慣病

を予防



高齢化とともに伸びる

医療費・介護費を抑える

健康は社会貢献！！



あるこう コバトンALKOOマイレージについて


県民のウォーキングを促進 

★概要

忙しい働き盛り世代や健康づくりに無関心な層にも手軽に参加してもらえるよう、スマホアプリを活用し、歩いた歩数やイベント参加など個人の自助努力に対してインセンティブ（※）を提供することで、自主的に健康づくりに取り組んでもらう

※行動を促進するための報酬



専用ポータルサイトはこちら 
<https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>



あるこう コバトンALK00マイレージの仕組みについて

01 スマホを持って歩くだけ
自動で歩数を計測！



「ALK00」をインストールしたスマホを持ち歩くだけで自動で歩数を計測します

02 歩数に応じてマイレージ
ポイントが貯まります



1日の歩数に応じて毎日マイレージポイントが貯まります（最低2,000歩から）

03 ポイントは素敵な景品が
当たる抽選で使える！



3ヶ月毎に開催される抽選に、30,000Ptごとに1口ずつ参加できます

アプリ画面イメージ



ALKOOアプリ
アイコン



ALKOOアプリホーム画面



コバトンALKOOマイレージ
ホーム画面

あるこう コバトンALK00マイレージについて

- ★H29年度から開始したコバトン健康マイレージを
リニューアルし令和6年1月から開始
- ★県が共通の基盤をつくり、市町村や保険者・事業者単位で参加している

コバトン健康マイレージ

平成29年～令和6年



県

事業専用の独自アプリを
開発・運用

リニューアル!

実施期間

実施主体

アプリ

コバトンALK00マイレージ

令和6年～

事業参加市町村・
保険者・事業者

民間アプリを活用し
埼玉県版にカスタマイズ



実際の業務について

★ 県の役割

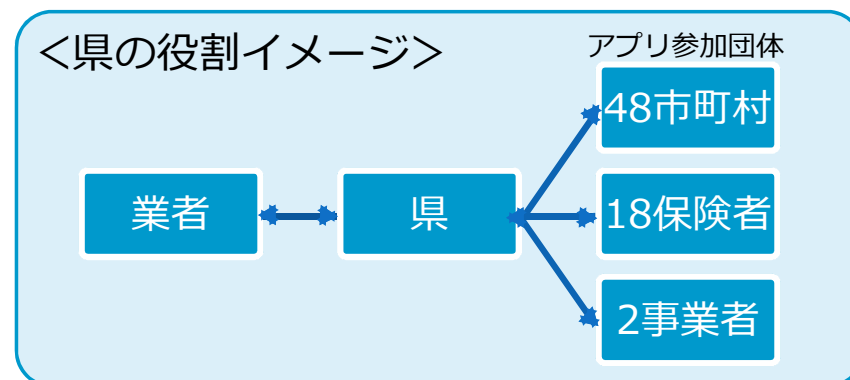
- ・ 市町村等との調整

(契約・事業に対する要望とりまとめ・問合せ対応 等)

- ・ 業者との調整

★ 自分の業務

- ・ 市町村・県民等からの問合せ対応
- ・ 事業に関する説明会の開催
- ・ 市町村等からの要望を業者へ共有



広報業務について

やりがいを実感できる業務です♪

- テレビ・ラジオ放送
- 県広報誌（彩の国だより）への掲載
- チラシ・ポスターの作成
- SNSによる周知 等



埼玉県マスコット「コバトン」



NO. 332 埼玉を楽しくALKOO(歩こう)!

ロケ日 : 令和06年04月18日(金)
スタジオ収録 : 令和06年04月25日(木)
放送日時 : 令和06年04月27日(土) 高さ8時30分~9時00分

2024年 04月15日 撮影 (埼玉県「楽しくALKOO(歩こう)」)

★テレビ台本



★彩の国だより記事



★チラシ

健康長寿サポーターとは

★自分の健康づくりに取り組むとともに、役に立つ健康情報を、家族、友人、周りの皆さまに広めていただく方です（資格制度ではありません）。

健康長寿サポーター養成講習の流れ

講義（30分程度）



理解度確認テスト



サポーター応援ブック
の交付（修了証）

◆健康長寿サポーターとは

◆健康づくりのヒント

- ① 特定健診
- ② 食事
- ③ からだを動かす
- ④ その他、生活習慣

健康クイズ①

1日に必要な野菜の摂取量は 何gでしょうか？

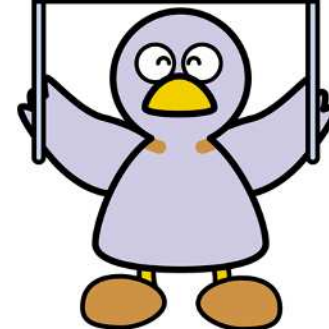
A 200 g

B 350 g

C 500 g

健康長寿サポーター養成
講習テキストから抜粋

テキスト作成には
課内の管理栄養士職の
職員にも協力して
もらっています！

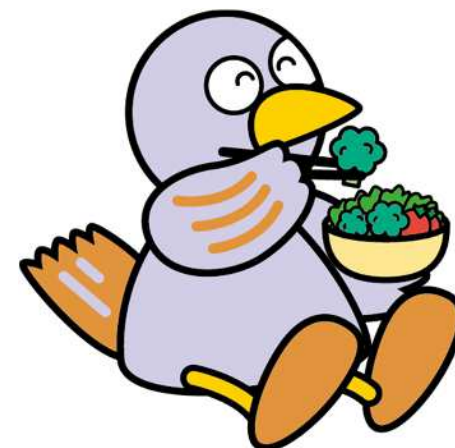


埼玉県マスコット「コバトン」

※ヒント：ほうれん草のおひたし 1皿80g、
冷やしトマト 1皿70g

健康クイズ①

正解：B 350g



埼玉県マスコット「コバトン」

◆ 目標 350g = 小鉢 5皿 程度

※日本人の平均 280.5g (R元国民健康・栄養調査)

埼玉県民の平均 307.4g (R4国民健康・栄養調査埼玉県分)

毎日+1皿の野菜を食べよう！



テキスト作成には
課内の管理栄養士職の
職員にも協力して
もらっています！

埼玉県マスコット「さいたまっち」

健康クイズ②

食塩の1日の摂取目標値は 何gでしょうか？

健康長寿サポーター養成
講習テキストから抜粋

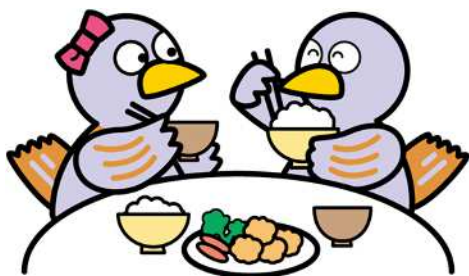
- A 男性7.5g未満、女性6.5g未満
- B 男性12.5g未満、女性11.5g未満
- C 男性17.5g未満、女性16.5g未満

※ヒント：カップラーメン1個に含まれる食塩相当量…4.7g

健康クイズ②

**正解：A 男性7.5g未満、
女性6.5g未満**

※日本人の平均 10.1g (R元国民健康・栄養調査)
埼玉県民の平均 10.3g (R4国民健康・栄養調査埼玉県分)



埼玉県マスコット「コバトン」

**食品の容器に記載されている
栄養成分表示を利用しましょう！**

健康クイズ③

健康長寿サポーター養成
講習テキストから抜粋

生活習慣病のリスクを高める

純アルコール摂取量は何gでしょうか？

- A 男性20g以上、女性10g以上
- B 男性40g以上、女性20g以上
- C 男性60g以上、女性40g以上

※ヒント：ビール500mlに含まれる純アルコール量…20g

健康クイズ③

正解：B 男性40g以上、 女性20g以上

疾病別の発症リスクと飲酒量

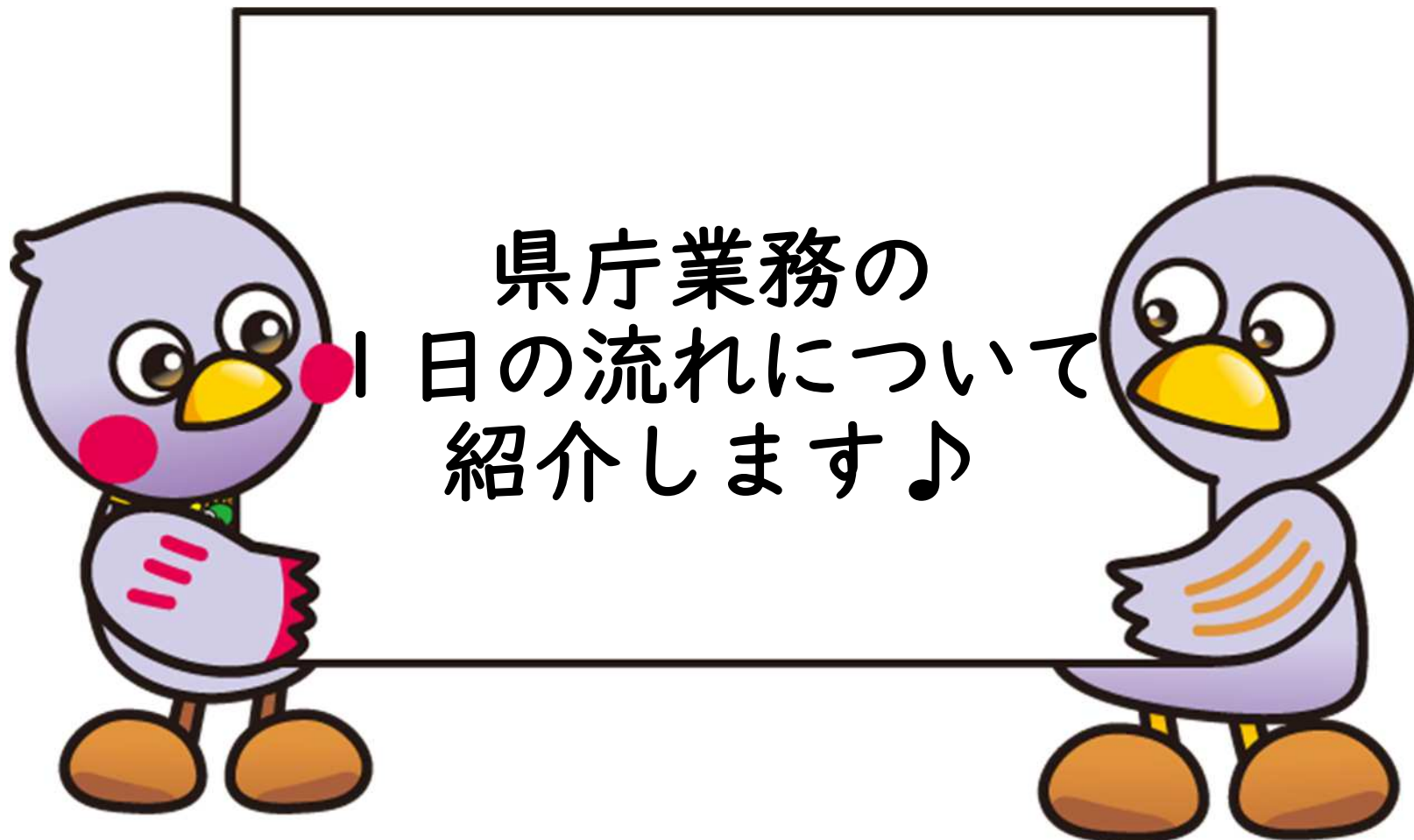
疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
脳梗塞	40g/日以上	11g/日以上
高血圧	少量でもリスクあり	
胃がん	少量でもリスクあり	20g/日以上
大腸がん	20g/日以上	20g/日以上

**少量でも
リスクあり！**



埼玉県マスコット「コバトン」

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（令和6年2月）



県庁業務の
日の流れについて
紹介します♪

1日の流れについて

🕒 8:30 朝礼、新聞記事確認
メール等確認

🕒 9:00 担当内打合せ

🕒 11:00 業者との打合せ

🕒 12:00 昼休憩 (1時間)



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



🕒 9:00 担当内打合せ

1日の流れについて

🕒 13:00 メール等確認、
問合せ対応

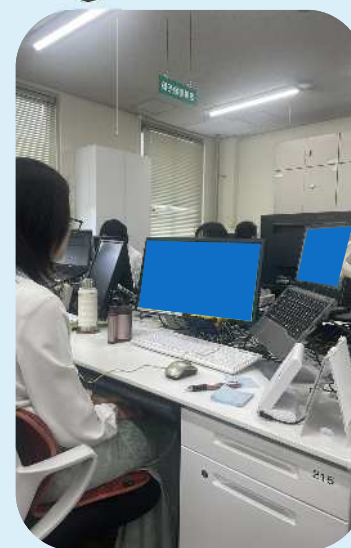
🕒 15:00 研修受講

🏁 17:15 退庁

他には…

- ・出張（ウォーキングイベント等）

🕒 15:00 研修受講



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



★浦和レッズとのコラボイベント

おまけ

♡埼玉県庁の良いところ♡



埼玉県マスコット「コバトン」

民間企業では絶対に体験できない
業務ができる！

民間企業では絶対に入れない
場所に入れる！

休みが取りやすい！！



美味しいランチのお店が
たくさんある！ 😊

スポーツ大会で
盛り上がる！ 🏐 🏸 🏓

※健康長寿課もボッチャ大会に出場しましたが、
4回戦で敗退... 😞