

平成28年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	健康づくり事業「プラス10ミニッツ」「健康マイレージ」
事業主体 (連絡先)	東御市健康保健課 TEL: 0268-64-8883
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,190,859 円 (うち支援金 1,643,000 円)

事業内容

「今よりもほんの少しだけ体を動かす」などをスローガに掲げ、市民一人ひとりの健康づくりを推進、市民の健康づくりへの意識づけを図ることを目的に、①健康マイレージ事業：健康づくりのための対象事業参加毎にポイントを貯め、景品がもらえる、②プラス10ミニッツ事業：ポールを使ったウォーキング教室、健康づくり講演会を実施。市民と一緒にウォーキングマップ作成。

- ・健康マイレージ事業 5月～3月まで実施
- ・ポールウォーキング教室開催 17回
- ・レンタルポールの設置 市内13カ所(100セット)
- ・健康づくり講演会開催 1回
- ・ウォーキングマップ作成 3地域



(活動写真)

【インターバル速歩実技教室の風景】

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

①健康マイレージカード所持者は9,985人となった。今年からはより身近な場所でのウォーキングを支援するために、『百体観音湯の道カード』を創設したため、ポイント達成者は718人、2枚目以上の達成者は延べ864人、計延べ人数1,582であった。健康づくりへのきっかけのひとつとして定着しつつある。

②ウォーキングマップ作成はウォーキング教室参加者と一緒に歩いて作成することにより、使いやすい形ができた。特に工業団地のマップは、わずかな時間でも歩く目安になるよう工夫した。また、地域おこし協力隊との協働により、より親しみやすいマップとなった。

③健康づくり講演会では、信州ACEプロジェクトで推進している「インターバル速歩」の講演と指導を行い、具体的な歩き方の基礎について広めることができた。また、ウォーキング教室でもインターバル速歩を取り入れたので継続的に基礎と実践を普及できた。

④各種健康診査、がん検診受診者は年度毎の増減はあるも

【目標・ねらい】

- ①健康づくりに関心を持つ人の拡大
- ②身近な身体活動を実践する人の拡大
- ③特定健診受診者の増

※自己評価【 B 】

【理由】

・健康マイレージについての認知度が年々向上しているが、特に30代・40代に向けさらなる推進が必要である。

のの、3年前よりは向上している。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

健康マイレージ事業は継続して実施する。マイレージ対象事業の増、1人1枚以上のカード所持を可能とした、『百体観音湯の道カード』を創設したことにより、参加者が増えたため、対象事業のポイント配分を工夫し、若い世代からの健康づくりへのきっかけづくりを展開していきたい。

また、市が積極的に進める5月末に実施されるチャレンジデー事業も、健康づくりのPRとして引続き活用していく予定。

『百体観音湯の道カード』は28km歩く毎に相撲になぞらえて健康番付が上がる仕組みとしたため、継続的な取り組みへの支援になっている。今後は健康番付が上がることのプレミアム感を持てるような工夫をしていく予定。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」：予定を上回る効果が得られた 「B」：予定していた効果が得られた

「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある