

健康づくり事業「プラス 10 ミニッツ」「健康マイレージ」

取組に至る背景・事業の目的

市民の健康づくりへの意識づけを図り、市民一人ひとりの健康づくりを推進することを目的とする。①健康づくりに関心を持つ人の拡大を図る、②身近な身体活動を実践する人の拡大を図る、③特定健診受診者を増やす。

事業内容

「今よりもほんの少しだけ体を動かす」などをスローガンに掲げ、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を作成。

- ・健康マイレージ事業 6月～3月まで実施
- ・ポールウォーキング教室開催 8回
- ・レンタルポールの設置 市内7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 2地域で5箇所



【ポールを使ったウォーキング教室】

事業効果

健康マイレージカード所持者は6,200人となり、ポイント達成者は191人であった。健康づくりへのきっかけのひとつとなった。

ウォーキングマップは、ウォーキング初心者の方々と一緒に歩いて作成したことにより、使いやすい形ができた。また、新たなビュースポットを発見することもできた。

健康づくり講演会では、3日坊主にならないための心理的な工夫の話しを聞くことにより、受講者は「実感」が大きな収穫になった様子であった。

工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

ウォーキングマップについて、市民と一緒にコース設定案を歩き意見交換を行いながら作成した。また、健康づくり講演会では講演前にウォーキング教室を開催して実践面とメンタル面を体験する等工夫した。

27年度も健康マイレージ事業は継続して実施する。カードの複数枚所持を要望された方もいたため、1人1枚以上のカード所持を可能とし、ポイント付与箇所の増等を行い、市民の身近な場所での健康づくりへのきっかけづくりを展開していきたい。

ポールを使ったウォーキング教室では、H26年度に作成したマップを活用した教室を展開し、保健補導員主催の地区毎のウォーキング教室とマップ作成を共催で行う予定。

【選定のポイント】 気軽に取り組める身体活動としてウォーキングに着目し、普及周知を行うとともに、ウォーキングマップの作成、マイレージ事業等を実施することで、多くの市民に対して、健康づくりへの意識付けが図られた。

団体名 東御市健康保健課	事業タイプ	ソフト事業
連絡先 0268-64-8883	事業費	2,797,740円
メールアドレス	支援金額	2,093,000円
kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp		