

### 平成27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
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	2,299,968 円 (うち支援金 1,723,000 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 9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地域で6箇所



(活動写真)

【巨峰の王国まつり会場における健康マイレージ事業普及風景】

#### 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9,602人となった。今年からは運動する気持ちの持続を図るため、1人複数枚以上のカードを満点にさせることを可能としたため、ポイント達成者は606人、2枚目以上の達成者は延べ676人、計延べ人数1,282であった。健康づくりへのきっかけのひとつとして認識されてきている。

②ウォーキングマップ作成はウォーキング初心者の方々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。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、積み重ねが大きなものになるスモールチェンジの実践について、心理的な工夫の話を聞き、日々の身体活動の重要性を認識できるよい機会となった。

④国保加入者の特定健診受診率、各種がん検診受診率が前年度に比べて向上した。

#### 【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】

- ・ポールを使用したウォーキング参加者は40代、50代の参加者が少なかった。
- ・健康マイレージについての認知度が昨年度より向上したが、さらなる推進が必要である。

## 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ことにより、参加者が増えたため、対象事業、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。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。

ウォーキングマップ作成コースを歩くことに加えて、自宅の周辺等を歩いている方へのモチベーションを図るひとつとして、『湯の道カード』を作成する予定。これは、カード1枚で28km歩く設定で、枚数を重ねるごとに『健康番付』として相撲の番付を参加者に与えることにより、継続性を促すもの。また、相撲にちなんで、6枚達成で国技館まで歩いた想定としている。

※ 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