

令和4年度の健康づくり事業について

1 ウォーキングの推進

(1) 県コバトン健康マイレージへの参加促進【新規】

① 事業内容

11月を「ウォーキング強化月間」とし、月間中の1日平均歩数が規定以上となった参加者等に対して、抽選で賞品（市産品等）を贈呈する。

② 抽選対象者

ア 規定歩数達成者

- ・埼玉県コバトン健康マイレージに参加している令和4年11月1日現在で18歳以上の市民
- ・規定歩数

| 年齢区分 | 規定歩数 | 〔参考〕 予防できる可能性のある病気等（中之条研究） |
|--------------|----------|----------------------------|
| 18歳から74歳までの方 | 5,000歩以上 | 要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中 |
| 75歳以上の方 | 4,000歩以上 | うつ病 |

イ ウォーキングスポット情報提供者

- ・市内のウォーキングスポットを、9月から11月までの間、情報提供した18歳以上の市民

(2) 健康ウォーキングマップの改定【拡充】

- ・コース追加やルート見直しを行い、10月中旬に完成予定

2 ラジオ体操の推進

(1) 地域ラジオ体操会の新規立ち上げ支援【拡充】

- ・新規ラジオ体操会へラジオ体操CDの配布、音響機器の貸出、活動PR支援、講師派遣

(2) 既存団体支援【新規】

- ・既存ラジオ体操会へ講師派遣しラジオ体操講習会を開催、音響機器貸出

3 生活習慣病予防

- ・血管年齢若返りリーフレットの改定【拡充】

4 高齢者の保健事業と介護予防、フレイル対策の一体的推進

- ・フレイル予防講演会
「健康長寿 鍵は“フレイル予防”～みんなで一緒に地域を創る、支え合う、守る！」
- ・市民フレイルサポーターによるフレイルチェック測定会（7会場）、フレイルサポーターの養成
- ・保健師等による地域でのフレイル予防講座と健康相談
- ・歯科医師等による口腔フレイル予防講座
「ささいなお口のトラブルをあきらめないで～健やか生活のヒント伝授します～」
- ・75歳以上のフレイルハイリスク者や健康状態不明者を対象とした個別訪問
- ・介護予防教室等の実施、地域での介護予防の場の立ち上げ支援【介護保険 地域支援事業】

5 食育の推進

(1) 食育講座

- ・夏休み食育講座「親子で学ぼう！野菜の大切さ」
- ・食育講座「いざという時のために、無理なくできる食料備蓄」（危機管理課共催）

(2) 食生活改善推進員養成講座

(3) 食事バランス普及啓発事業（食生活改善推進員協議会委託事業）

6 デジタルの活用による健康づくりの支援

(1) シルバーeスポーツの普及促進【新規】

- ・シルバーeスポーツ体験とスマホ教室（8会場）
- ・シルバーeスポーツ体験と脳トレ体験（市役所）
- ・シルバーeスポーツ記念イベント（市役所）
- ・シルバーeスポーツ体験とスマホよろず相談（老人福祉センター）

(2) 高齢者向けデジタル活用支援【新規】

- ・高齢者のためのスマホ教室（スマホ及び健康関連アプリの活用支援）（4会場・3クール）