

## 令和4年度の健康づくり事業について

令和5年2月7日

健康部健康長寿課

## 1 ウォーキングの推進

## (1) 埼玉県コバトン健康マイレージへの参加促進事業「てくてく大抽選会」【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524本贈呈

## ② 抽選対象者

## ア 規定歩数達成者 1,088人

- ・埼玉県コバトン健康マイレージに参加している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

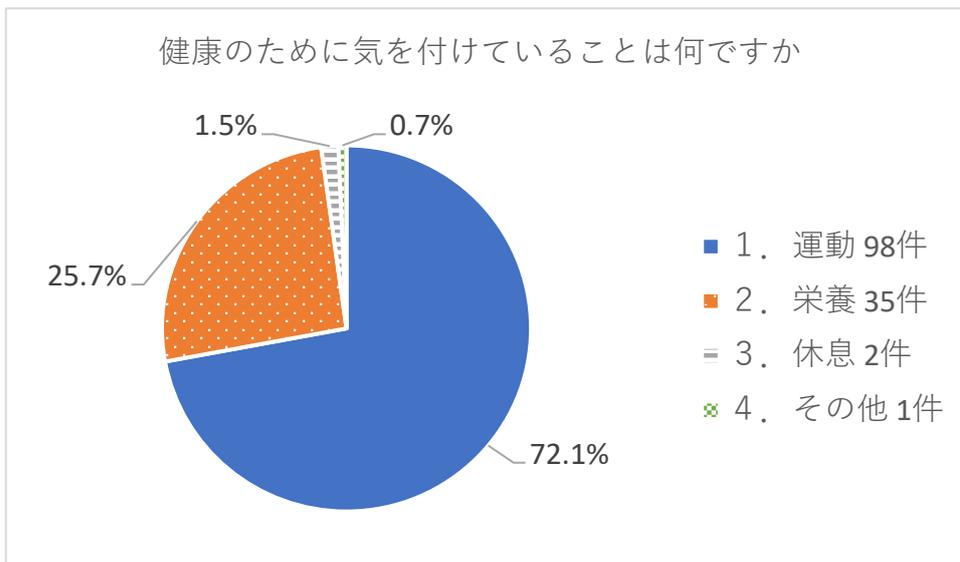
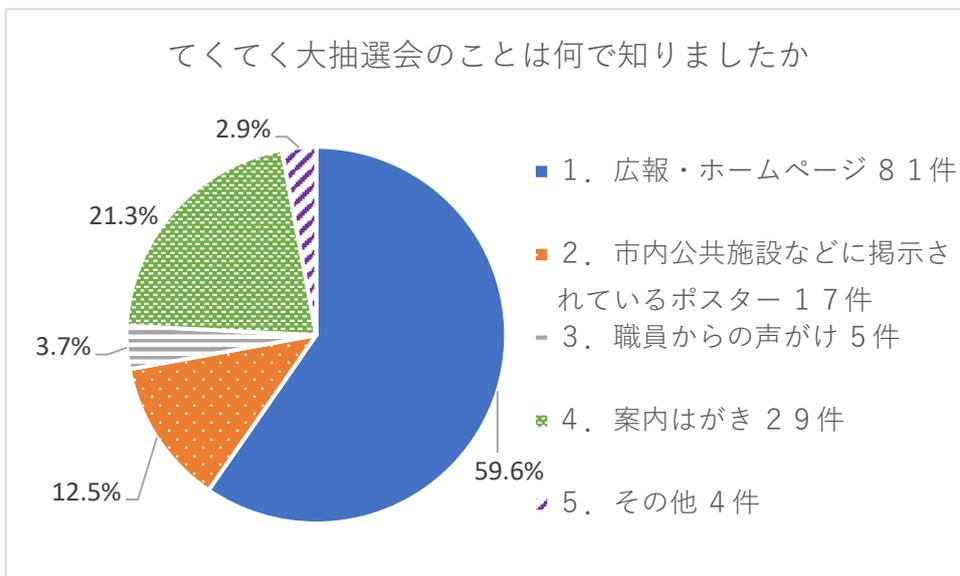
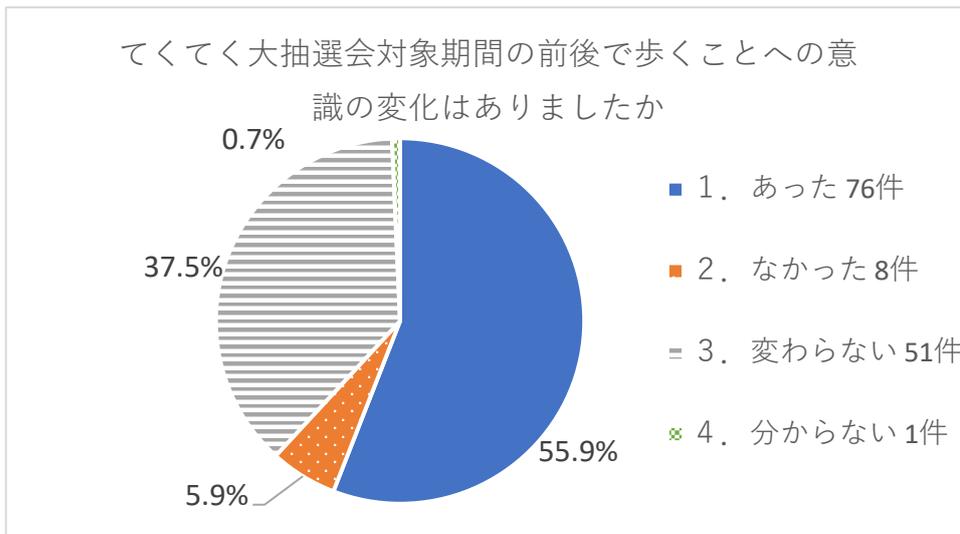
## イ ウォーキングスポット情報提供者 15人

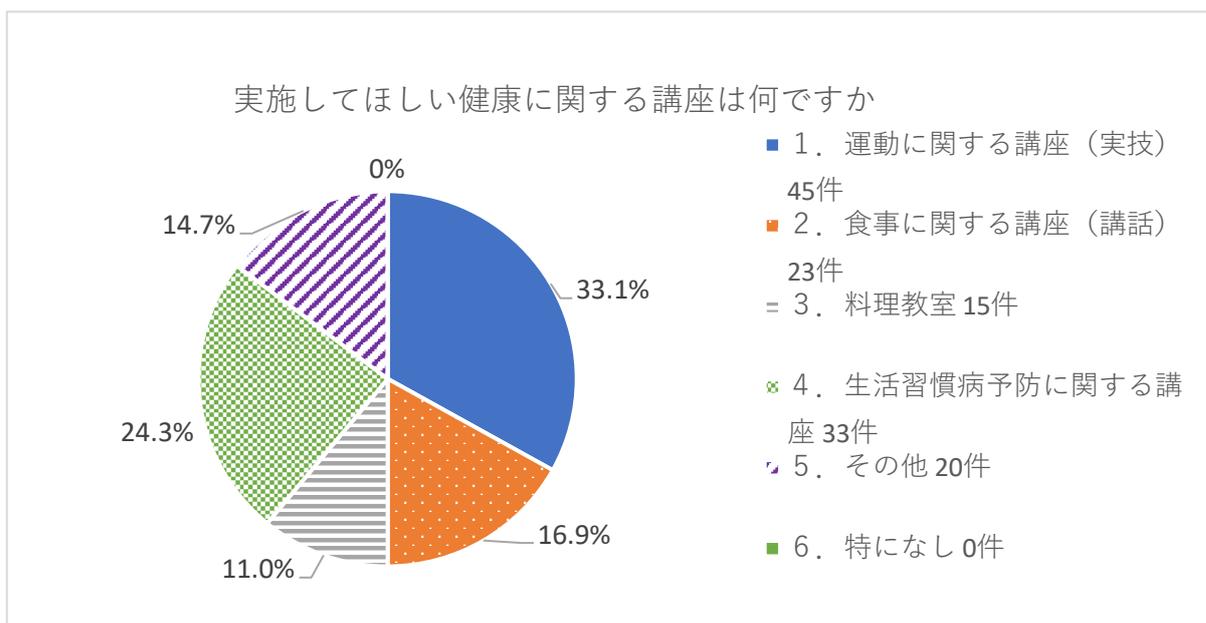
- ・9月から11月までの間、市内のウォーキングスポットを情報提供した18歳以上の市民

## ③ 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者数（18歳以上の市民・市内在勤者）

	R2年 3月末	R4年 3月末	6月末	9月末	11月末	12月末
登録者数	1,520	1,767	1,907	2,360	2,643	2,791
増減	対前年206	対前年247	140	453	283	148
期間中参加者数	508	815	910	1,322	1,738	1,688
期間中参加率	33%	46%	48%	56%	66%	60%
一日平均歩数	6,655	7,029	6,781	6,152	7,039	6,473

## ④賞品当選者アンケート結果





## (2) 健康ウォーキングマップの改訂【拡充】

- ・改訂前10コースの踏査及び見直しを行い、新規コース（逆木荘コース、鶴ヶ島の古道をあるくコース）を追加し、12コースとした。

## (3) 定例健康ウォーク【継続】

- ・健康ウォーキングマップを活用したウォーキング教室 9回延べ112人  
講師：鶴ヶ島ウォーキングクラブ

## 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】

- ・広報5月号に新規ラジオ体操会立ち上げ支援記事を掲載した。
- ・新規5団体が連絡会加入し27団体（※後期計画 R7 目標値は30団体）に増加した。（実施会場は、連絡会未加入団体を含め、31会場となった。）
- ・音響機器貸出3団体

### (2) 既存団体支援【新規】

- ・既存ラジオ体操会2団体に1級ラジオ体操指導士を派遣し講習会を開催した。
- ・音響機器貸出1団体

### (3) ラジオ体操講習会

- ・小学生及び教職員対象のラジオ体操教室に1級ラジオ体操指導士を派遣した。（鶴ヶ島第一小学校）児童134人、教職員5人

・地域住民対象「元気にラジオ体操教室！」(ラジオ体操連絡会及び西市民センター共催)を開催した。

45人、講師：家根本織永さん、有賀暁子さん(NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員)

### 3 生活習慣病予防

・血管年齢若返りリーフレットの改訂【拡充】

監修：高沢謙二さん(東京医科大学名誉教授、信濃坂クリニック院長)

### 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 120人

講師：飯島勝矢さん(東京大学高齢社会総合研究機構機構長・未来ビジョン研究センター教授)

・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)13回延べ97人

・フレイルサポーターの養成講座(全6回)9人

・保健師等による地域でのフレイル予防講座(ラジオ体操連絡会と連携)と健康相談  
延べ113人

・歯科医師等による口腔フレイル予防講座(2回コース×2クール) 30人

講師：鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)

・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 61人

・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」3組

講師：小澤啓子さん(女子栄養大学短期大学部准教授)

・危機管理課共催講座「いざというときのために、無理なくできる食料備蓄」39人

講師：久保彰子さん(女子栄養大学准教授)

#### (2) 食生活改善推進員養成講座(全9回)8人

講師：武見ゆかりさん(女子栄養大学教授)

小澤啓子さん(女子栄養大学短期大学部准教授)ほか

#### (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)

・シニア世代の料理教室 15人

・食育アドバイザー「鶴のえがお」によるフレイル予防講話 3回延べ54人

## 6 デジタルの活用による健康づくりの支援

### (1) 高齢者向けスマホ教室【新規】

- ・スマホ及び健康関連アプリの活用支援（4会場60人、8、10、2月の3クール）
- ・埼玉県のコバトン健康マイレージアプリ登録支援による登録者数
  - 8月 60人中35人（歩数計既参加者17人）
  - 10月 60人中24人（歩数計既参加者15人）

### (2) 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）82人  
健康づくりをキーワードにシルバーeスポーツ（「ふよふよeスポーツ」と「太鼓の達人」）を活用した認知症予防イベントを高齢者向けに市内8か所で開催した。当日はデジタル活用支援として、はじめてのスマートフォン講座も同時開催した。
- ・シルバーeスポーツ体験と脳トレ体験（認知機能維持効果検証）（市役所）24人  
シルバーeスポーツを行う前後で3種類の脳トレ問題（認知機能検査）を行い、認知機能（注意力や記憶力など）の変化を確認した。
  - ① スクリーンを見ながら行う脳トレ
  - ② 質問者からの出題に答える脳トレ
  - ③ タッチパネルを使って行う脳トレ※ 検査結果については、現在、集計・分析中
- ・シルバーeスポーツ記念イベント（市役所）22人  
シルバーeスポーツと健康づくりをテーマに認知症予防の専門家などを招き、パネルディスカッションやeスポーツ体験会を開催した。
- ・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・毎週水曜日）  
8月から12月まで18回開催し、eスポーツ体験延べ158人、スマホよろず相談延べ157人
- ・地域で取り組むシルバーeスポーツ講演会・体験会（R5年2月18日実施予定）  
シルバーeスポーツを地域において普及・促進するため、地域支え合い協議会・自治会・老人クラブ向けに講演会と体験会を実施する予定。