



志木市長 **香川 武文**

あなたの元気が志木市の元気！

本市の健康寿命延伸のための取組である「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」が、埼玉県「令和4年度健康長寿優秀市町村表彰」において優秀賞を受賞しました。

平成27年度からスタートした「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」は、歩数に応じてポイントがもらえる「いろは健康ポイント事業」をはじめ、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを取り入れた健康づくり、さらには20歳代から40歳代までの働く世代を対象とした「健康貯筋スタートプログラム『アウトドアヨガ』事業」など、幅広い世代における健康づくりを支援する取組です。

このプロジェクトは、平成28年度に厚生労働省の「第5回健康寿命のばそう！アワード」において健康局長優良賞を受賞したほか、令和2年度には、(公財)日本国際交流センターの「第1回アジア健康長寿イノベーション賞」のコミュニティ部門において優秀事例に選出されました。また、埼玉県の「健康長寿優秀市町村表彰」では平成28年度から毎年、優秀賞または優良賞を受賞しており、優秀賞を受賞した令和4年度では、「いろは健康ポイント事業」

において、継続6年目の参加者の医療費削減効果が1人あたり年間約6万2千円となったことや、コロナ禍においても参加者の平均歩数が維持されたことなどが評価され、1千万円の補助金を受けることができました。

志木市の取組が国や県からも高く評価され続けていることは、事業に参加されている市民の皆さまが、日々、自身の健康と真摯に向き合って取り組んでいただいている成果の証です。

医療の進歩などにより長寿命化が進む現代では、心身ともに長く健康であり続けることが大変重要であり、そのためには、高齢者の方はもちろん、若い頃からの健康づくりや健康に対する意識の醸成も大切です。

志木市では、誰もが気軽に参加できるウォーキングを推進するため、「志木市いろは健康21プラン推進事業実行委員会」が提案した景色を楽しむ9つのウォーキングコースの路面標示や、ウォーキングコースの一部であるふれあい館「もくせい」周辺における歩道の根上がり解消など、気軽に楽しく歩くことができる環境の整備を進めています。

また、より多くの若い世代の方に参加してもらうための取組として、「健康貯筋スタートプログラム『アウトドアヨガ』事業」では、これまで開催してきた館近隣公園のほか、令和4年度からはリニューアルされた「いろは親水公園」を新たな会場に加え、フォトジェニック(写真映え)も意識したヨガ教室を実施します。

あなたの元気が志木市の元気！健康寿命を意識しながら、ぜひ市の取組にご参加ください。