

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## はとやま毎日1万歩運動

## 事業概要

- 参加者に歩数計を貸与し、参加者は6か月間、毎日1万歩を目指してウォーキングを行うとともに、歩数計測及び記録(毎月提出)を行う。
- 効果を高めるための実践的講座のほか、大東文化大学をはじめ、大塚製薬株式会社、金沢大学等、多くの協力を得て企画を開催。運動と合わせて、食への支援(FFQg調査、個人結果票の返却、結果説明会の開催)を継続して行うとともに、平成29年度はウェアブル端末を使用して1週間の毎食事内容を記録、その傾向から個々の食生活における栄養バランスの状態をみる食調査への協力参加等、より事業を充実させながら、運動・食の両面から参加者を支援し、参加者の身体状況等の維持・改善を図り、さらなる健康長寿を目指す。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算：246人 約100万円(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用)
- ウォーキングの実践と記録(6月～11月)  
各自ウォーキングを行い、1日の歩数計測と記録を行う(歩数や筋トレ等の実施状況について、月別記録表に記入し、毎月保健センターへ提出(持参:町内5箇所まで可、その他FAX、メールいずれも可))
- 健康講座の開催  
ウォーキング実施期間中に、ウォーキングや筋トレの実践講座、大塚製薬株式会社協力による講座、健康長寿サポーター養成講座、食に関する結果説明会等、各種健康講座を組み込み参加者を支援
- 歩数記録、血液検査、体力・身体測定結果、アンケート結果、医療費効果等の分析(1～2月)  
大東文化大学 琉子教授等の助言・指導のもと分析し、効果検証を行う
- 見える化  
各自の記録、検査、測定結果等を集計し、個人の経過記録等をコメント等とともに本人に返却  
事業全体の効果等については、町広報や町ホームページ等で報告
- 事業後のフォロー  
平成28年度に募集したウォーキングコースをマップ化し参加者に配布、歩数計を貸与からプレゼントに変更することで事業終了後も継続してウォーキングを楽しめるよう支援。今年度は事業最終年度のため、事業参加者を対象とした記念イベントを、12月～3月の間に実施予定。

## 事業効果

- 平成29年度については、12月現在データ集積中であり、効果等について評価測定・検査データ、医療費等も含めて効果分析を行う予定。
- 平成28年度の効果としては、血液検査では事業後「基準内」「基準値内にはならなかったが改善傾向にあり」への変化、また身体・体力測定では腹囲の減少、脚伸展筋力、足関節底屈筋力の向上。医療費分析においては、参加者と対象群における事業期間中の一人当たり医療費(月平均)の差額が開いていく傾向にあり。

## その他

- 平30年度以降、埼玉県コバトン健康マイレージ事業への参加を検討中。参加目標数300人以上、幅広い世代(若い世代、健康無関心世代含む)の健康づくりに取組む機会とし、新たな参加者層の開拓につなげるとともに、事業の充実を図り、さらなる健康長寿を目指す。