

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 生き生き健康ウォーキング事業

## 事業概要

コバトン健康マイレージ参加による歩数計を利用し、一定期間自主的にウォーキングを行ってもらうとともに運動教室や栄養教室等にも参加してもらう。事業期間前後に体力測定、血液検査等を行い、その結果を分析し、効果を検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
124人(内訳 男性55人 女性69人)、180万円
- 自主的なウォーキングと記録(6月～11月)  
各自自由にウォーキングして記録  
コバトン健康マイレージ歩数計による定期的なデータ保存
- 定期的な体組成計での測定(6月～11月)  
期間中、定期的に体組成計での測定を実施
- 健康教室への参加(7月～11月)  
栄養や運動に関する教室に自主的に参加
- 開始前、修了後の体力測定、血液検査、アンケートの実施  
埼玉医科大学と連携し、測定、アンケート等を実施
- 結果の分析(1～3月)  
埼玉医科大学の協力のもと、結果分析、効果検証を行う  
また、各自の分析結果を本人に伝える。

## 事業効果

- 開始時と修了時の体力測定結果からは一定の改善が見られた。
- ウォーキングの動機づけにつながった。

## その他

- 参加者を拡大することが課題である。