

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

めざせ神じい! のばしてのばして健康長寿 毎日一万歩運動

事業概要

活動量計を貸与して各自ウォーキングを行い、データを定期的送信する。
体組成・血圧を定期的測定し、歩数と同時にデータを送信する。
ウォーキング教室に参加し、正しい歩き方や日常的なトレーニング・ストレッチの方法を学ぶ。
筋力アップ教室に参加し、筋力向上・基礎代謝量向上を図る。
国保で実施する体操教室に参加し、継続して運動する機会をもつ。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
H29.11 末現在 164 人、600 万円
- 自主的なウォーキングと記録(4 月～3 月)
 - ・各自、活動量計を携帯して、自由にウォーキング
 - ・1 週間～10 日に 1 度、(株)タニタヘルスリンクへデータ送信
- 記録の分析(3 月)
 - ・国保外来医療費・体組成値・血液検査値や行動変容、健康観の変化を検証
- モチベーションの維持
 - ・各自の記録を集計し、月々の歩数ランキングを発表。
 - ・隔月で情報紙「かわら版」を発行し、データ送信忘れを防止。また教室等の情報を記載し、参加を募る。
 - ・バーチャルウォーキングイベント実施および健康セミナー開催
 - ・埼玉県健康マイレージおよび健康ポイントカードへの反映によるインセンティブ付与
- 住民の運営参加
 - ・健康長寿サポーターのなかから「健康応援団」を選任し、事業運営に関わってもらう
- 大学とのコラボ
 - ・事業運営や評価の助言を得ている大学が実施する「乳幼児からの生活習慣病予防」事業に参加し、若い母親からの生活習慣改善を図る
- 事業後
 - ・希望者は来年度も継続可能(来年度も定員 200 名として事業継続)
 - ・ウォーキング教室(継続コース)でフォローアップ

事業効果

- 開始時と終了時の健康観の変化や行動変容をみる
- 客観的データとして、血液検査、体組成、体力測定、国保外来医療費の推移を検証

その他

- 血液検査データに効果が反映されてこないため、運動だけでなく栄養面のアプローチも必要
- 参加者のモチベーション維持と事業継続の働きかけが課題である