

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

もっと歩こう もっと知ろう きたもと ～めざせ！毎日1万歩運動～

事業概要

健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」の実施。ICTを活用した健康プログラムを導入し、歩数、体重や体組成の変化等、日々の努力を“見える化”するとともに、運動講座、栄養講座をプログラムの中に組み入れ、身体データの改善を図る。歩数データ、血液検査や体力測定の結果等を大学と共同で分析し、検証を行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,682人、30,600千円
- 参加コースを2コース設定
 - ・血液検査、体力測定等を含む講座等が充実した「とことんコース」
 - ・各自のウォーキングを主とした「歩こうコース」
- 活動量計を身につけてのウォーキングを各自で実践(継続4月～、新規8月～)
 - ・歩数データ送信端末で活動量計データの取り込み(随時)。
 - ・目標歩数達成時や身体データ改善時に、健康ポイントを付与。ポイント数に応じて記念品と交換。
- 見える化
 - ・専用端末から、活動の記録、身体の変化をリアルタイムに確認。
 - ・月毎の歩数・身体データをグラフ化した一覧表を専用紙で配布。
- 開始セミナー、終了セミナー(8月、1月)
 - ・事業目的・内容、本市の高齢化率や医療費などの現状について共有。
- 運動実技講習会、栄養講習会(毎月)
 - ・専門トレーナーによる運動講座、管理栄養士による栄養講座を開催。
- 結果の分析(2月～3月)
 - ・大学と共同で分析し、事業効果を検証。
- 報告会の開催(2月)
 - ・事業効果の発表、改善優良者の表彰。
 - ・「運動を継続するモチベーションの維持」をテーマとした専門医による特別講演を開催。
- 健康長寿講演会の開催(2月、3月)
 - ・講義及び実技体験を通して、市民に健康寿命延伸の取組を啓発する。

事業効果

- 歩くこと、食生活改善、筋力トレーニングの実施による健康増進の効果について、アンケート、体力測定、血液検査の結果及び医療費の変化から検証予定。

その他

- 歩数データ送信機器の利用をきっかけに地域の人とのコミュニケーションの機会が増加している。
- 日々の身体活動を意識し、歩くことをはじめとした様々な健康づくりへの取組をさらに習慣化できるようなアプローチが必要。