

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

埼玉モデル「プラス1000歩運動」について

事業概要

町では、毎日を健康でいきいきと暮すことができる「健康長寿社会」を目指して、平成29年度から健康マイレージ事業を実施しています。

いつでも、どこでも、誰もが気軽に取り組めるウォーキングを通じて健康な身体を作り、体力アップ、メタボ改善、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指しています。埼玉県コバトン健康マイレージ事業に基づき、日常生活において専用活動量計を携帯させ歩数等の活動量を毎日記録し、参加当初の歩数からプラス1,000歩を目標とし、身体活動量の増加を目指しています。

事業内容(参加者数・予算等)(予定)

●参加者数

18歳以上の町民 1,300人(歩数計:1,200人 スマホ:100人)

●経費:3,636,000円

●事業周知

広報、HP掲載、チラシの配布、健康教育・特定健診実施時のPRや申込ブースの設置

●筋トレの啓発指導:タブレット端末に閲覧用資料を設置し啓発する

●バランスの良い食事の啓発指導:健康レシピの配布・HP掲載

●アンケート(身体測定項目、生活習慣等改善)実施、集計

●国保加入者の医療費検証

●外部評価分析:医療費及びアンケート集計結果をもとに、有識者から助言を得、外部評価分析を行う。

事業効果

●埼玉モデルの評価指標を健康マイレージ事業の評価指標とし、毎年数値を確認し事業評価を行なう(予定)。

・アンケート(H30年1月実施予定)にて把握

身体測定項目(身長・体重・BMI・腹囲)の改善、事業参加前後の歩数の変化、食事・生活習慣の改善等

その他

●健康マイレージ事業において、平成30年度より町独自のインセンティブを導入することで、健康無関心層の取り込みや既参加者の継続を促していく予定。