

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)



食べて！歩いて！健康長寿！

## 事業概要

- 通信機能付きの活動量計を貸与し、活動の記録を定期的を送信、同時に体組成・血圧測定を行うことで、運動の効果を確認する仕組みを作る。
- 高齢者の安心と安全、活動、活躍の拠点及び住民相互の交流の拠点として機能することを目的とした施設である「ふれあいセンター」と連携し、カラダステーション事業を整備し、高齢者の健康づくりの推進行う。
- データの集計・分析により、各種事業においてPDCA(計画・実行・評価・改善)サイクルを構築し、効果の高い事業を実施した

## 事業内容(参加者数・予算等)

参加者数:約 2,000 人 予算:3,000 万円

《新規参加者の公募》500名

《平成29年度の事業》

- ① カラダステーションの推進(重点事業)
- ② ウォーキングを推進するための環境整備(重点事業)
  - ・ウォーキングマップの作成
  - ・ウォーキングマップの看板設置
  - ・みよSEEKの実施
- ③ 終了セミナーの実施(全12回実施)
- ④ 食育推進講座 学校給食センター合同企画事業の実施
- ⑤ 優先コース終了セミナーの実施(全3回)
- ⑥ 個人結果送付事業の実施

《平成28年度からの継続事業》

17事業を継続実施している。

## 事業効果

- 人口の5%を超える参加者
- 各種事業におけるデータ収集、分析の実施
- ※ 順次データを整理し検証をおこなう。
- 参加者が「続ける」ことができる事業の展開

## その他

- 多角的なデータ分析による、総合的な医療費抑制効果の検証