

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動

## 事業概要

参加者が歩数計を着けて、毎日1万歩を目標にウォーキングをして、8月から1月までの6ヶ月間毎日の歩数を記録します。事業の実施前後に身体測定・体力測定・血液検査を実施して、健康への効果を確認します。また、参加者と同姓・同年齢の人の国民健康保険医療費の比較を行い、医療費の抑制効果を検証します。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
140人、413万円
- 自主的なウォーキングと記録(8月～1月)  
各自自由にウォーキングして記録  
歩数と体重、本人コメントを記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 記録の分析(2月)  
武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 運動・栄養の講座を開催  
有酸素運動、家庭での筋トレ、ストレッチ、栄養の講座を開催
- 事業後のフォロー  
3月に報告会を開催して、参加者に事業の健康への効果を報告

## 事業効果

- 体力測定では、脚の筋力・歩行速度などの改善が見られた。
- 血液検査では、HDL コレステロールが有意に高く、LDL コレステロールおよび中性脂肪が有意に低いことが確認された。

## その他

- 参加者を拡大するため、埼玉県コバトン健康マイレージを利用した魅力ある事業を展開して、新規参加者の獲得と継続者のモチベーションを保つ環境を整えられるかが課題である。