

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～さいたま市健康マイレージとみんなの体に見える化する体組成測定会～

事業概要

今年度からさいたま市健康マイレージの参加者向けの説明会会場に体組成計を用意し、希望者に測定を行っている。測定後、筋肉量や基礎代謝量等の結果について説明し、ウォーキングを継続するための動機付けを行っている。

また、さいたま市健康マイレージの参加者に限らず、より多くの市民に自分の体について知る機会を提供するため NPO 団体、地域包括支援センター等にも無償で貸出しを行っており、その利用者数は近年、増加している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 5,271人、41万円

- 広報の開始(平成28年5月)

地域包括支援センター向けの説明会で体組成計の説明や借用方法についての案内

- さいたま市健康マイレージ説明会での体組成測定会(平成28・29年度)

市内随所で平成28年度は14回、平成29年度は22回実施

- 地域包括支援センター・NPO 法人が主催する体組成測定会(H28・29年度)

市内随所で平成28年度3回、平成29年度は11回(予定)

継続性の確保

- 見える化

体組成計で筋肉量や基礎代謝量の数値がわか同じ機器が6台あるので、市内随所で開催される体組成測定会に参加すれば、自分で結果を見比べることができる

- 民間企業の協力

コンビニエンスストアや介護分野の企業、スポーツジムでの測定などの協力が広がっている

事業効果

- 幅広い年齢に計測をしてもらっており、リピーターも出てきている。
- さいたま市健康マイレージを始める前と後の結果を見比べて、ウォーキングの効果を確認する利用者もいる。
- さいたま市健康マイレージの参加者には歩数増加の傾向がみられた。

その他

- 更に多くの団体や地域包括支援センターの利用ができるよう周知を図ることが必要