

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康長寿埼玉プロジェクト「やしお毎日1万歩運動」

事業概要

この事業は参加者に通信対応活動量計を配布し、毎日1万歩を目指して歩き、自主的に健康づくりに取り組んでもらうもので、タニタヘルスリンク(株)の健康プログラムを活用したものである。また、事業及び個人の評価のために、体力測定と血液検査を実施し、国保加入者においては、医療費分析も実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
195人、5,505,000円
- 新規参加者に通信対応活動量計を配布(7月末の測定会で配布)
自主的なウォーキングとデータ送信、各種応援セミナーに参加
- 分析・評価
事業実施前後の血液検査と体力測定を実施し、個人の評価を実施
国保加入者の医療費分析を行い、事業の評価を実施
- 見える化
応援レターや健康情報の手紙を送付
タニタヘルスリンク(株)の健康応援ネット「からだカルテ」の利用
バーチャルイベント「北海道編」
- 事業後のフォロー
事業終了後もデータ送信は可能とし、測定環境は継続する
次年度はコバトン健康マイレージへの参加を促す

事業効果

- 事業参加者の腹囲の減少が認められ、血液検査からはHDLコレステロールやHbA1cの数値の改善が見られた。
- 参加者一人当たり国保医療費低下が見られた。

その他

- 参加者のモチベーション維持や健康づくりの定着ができるような環境整備、コバトン健康マイレージへの円滑な事業移行、健康無関心層を含めた参加者の拡大が課題である。