

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 29年度 よりいプラス 1000歩運動

## 事業概要

普段より少し多く『歩く』ことを意識し、「プラス1000歩(多く歩く)」を目標に、毎日取り組む。通信機能付活動量計を28年度より導入。Wi-Fi機能付データ読み取り器を2台新規購入し、学校・企業への貸し出しを行った。期間中「応援レター(2回)」発行し、自身の結果、ランキングの発表も行った。ほかにメール配信サービス(月2回)、個人用WEBページを開設。「結果の見える化」「楽しく・仲間と競い合う仕組み」「働く世代が参加しやすい環境」の構築を推進した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
1,099人、809千円
- 体力測定会(7月・1月)  
身長・体重・握力の他、片足開眼立ち、下肢筋力、歩行因子等10項目を実施
- 年間を通じて実施  
7月まで(継続参加者のみ)8月から新規参加者を含め総勢1,099人で、自由に歩く
- データの分析(2~3月)  
埼玉県立大学・日本健保株式会社と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
応援レターの送付、メール配信、個人用WEBページの開設により、結果の見える化を図った。体力測定結果と本人全体の変化・分析結果を本人に提供した。
- 事業後のフォロー  
3月にフォローアップ講座を実施し、次年度継続参加者



## 事業効果

- 平均歩数の増加、下肢筋力向上、開眼片足立ち向上(平成28年度実績)
- 総医療費において、対象群で10%を超える伸びであったものが、参加群では約半分の5.5%の伸びに止まった。(平成28年度実績)
- Wi-Fi機能付データ読み取り器を2台新規購入したことで、学校・企業など働く世代の新規参加者が増加。(29年度)

## その他

- 参加者の確保
- 歩数計の管理(電池交換・故障・紛失・メール登録等)
- データ読み取り機の運用(設置場所・利用時間等)