

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ある^{こう}鴻・けん^{こう}幸・気分^{サイコー}彩鴻！

事業概要

埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計を利用して、健康増進を目的としたウォーキングの普及と共に、大学等と連携して正しい歩き方についてイベントやフォローアップ教室を実施。さらに、アカデミーコース(集中コース)実施前後に、身体・体力・歩行機能測定等を実施し、効果を分析する。また、医療費の効果分析も行い、更なる健康寿命の延伸に必要な生活習慣を実践できるよう、積極的に健康体力づくりの普及や推進を進める。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
約3,000人、5,005千円
- ①埼玉県コバトン健康マイレージ 受付(4月～)
受付イベント及び随時受付(3か所) 会議や企業訪問による受付等
- ②健康体力づくり推進事業(5月～)
ウォーキング普及推進
 - ・イベント…事業周知のための講話と運動実技
 - ・歩鴻アカデミーコース…1クール6回 2コース
事業の実施前後に体力・体組成・歩行機能測定と健康講話と正しい歩き方や姿勢改善の運動実技
 - ・健幸フォローアップ教室…月2回(会場2か所)
正しい歩き方や姿勢の改善、呼吸方法の運動実技
- 見える化
表やグラフによる前後比較と共に、全体平均(身体測定、体力測定)や基準値(体組成)との比較ができ、効果を分かりやすくした
- 測定結果分析及び医療費分析
測定結果分析…市職員、筑波大学、ビクトリア大学による分析と効果検証
医療費分析…委託業者と共に KDB システム等を使って効果検証

事業効果

- 実施前後の測定結果を分析し効果の確認
- 参加群や比較対象群の一人当たり国保医療費等を分析し効果を確認

その他

- 無関心層へのアプローチ