

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康寿命を延ばそう!!プロジェクト

## 事業概要

健康寿命の延伸を目的に、トレーニングルーム等を活用した筋力トレーニング、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用したウォーキング、地産地消による食事の指導等をセットにして効果的に健康増進を促す。

参加者に活動量計を配付し、体組成計・血圧計で計測、毎日の歩数管理を行うとともに、健診結果や医療費等を分析することで効果を検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
236人(全て継続参加者)、3,600,000円
- 11か月間、全5回のプログラムを実施  
健康運動指導士によるプログラム実施(4回)、体力測定(最終回)、血液検査  
教室参加時には身体測定を実施
- 毎日ウォーキング  
埼玉県健康マイレージ事業に参加し、1日8000歩を目標にウォーキングを実施
- 週3日程度の筋力トレーニング  
自宅またはトレーニングルームで筋力トレーニングを実施
- 国保加入者の医療費を分析  
参加者群の前後比較、対象群(参加者群の3倍人数:同姓・同年齢)との比較

## 事業効果

- 長期の教室によって参加者間の交流が深まり、声をかけあう機会が増えるなどコミュニケーションの拡がりが見られた。
- 参加者一人当たり国保医療費の低下が見込まれる。

## その他

- 教室後も活動(運動や食生活)が継続してできるよう、来年度より実施予定の埼玉県コバトン健康マイレージ事業を中心とした事業に参加するよう説明していきたい。