

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

30年度 よりいプラス 1000 歩運動

(コバトン健康マイレージ事業)

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。30年度はデータ読取器を新たに3か所(図書館、連絡所 2 か所)増設したほか、引き続き学校・企業への貸し出し用2台、常設2台の計7台稼働し、働く世代が参加しやすい環境の整備に努めた。期間中「応援レター(2回)」発行やメール配信サービス(月2回)、個人用WEBページを提供した。結果の「見える化」「楽しく・仲間と競い合う仕組み」「相互事業の活性化」を図った。30年度よりコバトン健康マイレージ事業にも参加している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

1,011人 5,571千円

● 身長・体重測定(新規参加者のみ)

● 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1,011人で、個人の平均歩数に対し、プラス1,000歩加算した歩数を目標歩数とし、自由に歩く

● データの分析(2~3月)

日本健保株式会社で分析し、効果検証。健康づくり推進協議会での協議。

● 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。

● 事業のフォロー

生活習慣病予防教室とサポーター養成講座を開催し、住民主体の活動を支援。

参加者に対し、個々の平均歩数を算出。4月からの目標歩数を3月の応援レターに明記する。



事業効果

● 平均歩数の増加(3年連続で増加)

● 運動習慣の改善(運動をしている人の割合が3年連続で増加)

● 歩行速度が増大しする等、上手な(質の良い)歩行の獲得

● 握力・長座体前屈・開眼片足立ちにおいて、有意差は認められなかったが、27年度開始時と29年度を比較し、平均値が減少することなく維持できた。

● 下肢筋力の向上が見られた。下肢筋力は開始した27年度から3年連続で向上した。

その他

● 参加者の確保 ● 活動量計の管理(電池交換・故障・紛失・メール登録等)

● 運動習慣を継続する支援と栄養指導の実施 ● 効果の検証 等課題である