

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

小川町健康マイレージ事業

事業概要

埼玉県コバトン健康マイレージ事業を利用し、誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上を目指す。また、大学に協力してもらい、事業の実施前後で歩数や血液検査、血圧、体組成測定・体力測定データを比較し、効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
111人、2,215千円
- 自主的なウォーキングと歩数管理(4月～2月)
埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加し、歩数を管理する。
- 健康診査や人間ドッグの受診、健康増進や介護予防に関する教室の参加(6～2月)
体組成測定・体力測定(2回)、ウォーキング教室、食育講演会、管理栄養士による減塩教室・栄養教室、健康講演会、ラジオ体操教室、血液検査、生活に関するアンケート実施(2回)、他課実施の健康増進・介護予防教室、健康に関する講座、町内のウォーキング団体「ほほほ隊」への参加
- 見える化
血液検査、血圧、体組成測定・体力測定について、事業参加前後の結果を本人に返却
- 記録の分析
大学に協力してもらい、事業実施前後での歩数や血液検査、血圧、体組成測定・体力測定データ、生活に関するアンケート結果を分析し、事業の効果を検証する。
- 事業後のフォロー
血液検査、血圧、体組成測定・体力測定の結果を本人へフィードバックすることで、自身の健康状態を把握し、健康増進に対するモチベーションの維持を図る。

事業効果

- 体力測定における、歩行速度やファンクショナルリーチ(立位のバランス能力)の改善
- 脂質代謝の一部が改善(HDLコレステロール上昇)
- 腹囲の改善

その他

- 若年層や健康にあまり関心のない人に対しても健康マイレージに参加してもらえるような方法を検討していく。