

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

目指せ！毎日10000歩運動教室

事業概要

地域で健康づくりを広めるウォーキングリーダーを養成し、楽しく運動を継続できるように仲間づくりを進めている。運動教室を通じ、運動習慣を持つ人を増やし、生活習慣病の予防と、医療費の削減を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
114人、499万9750円
- 自主的なウォーキングと記録(平成27年8月～平成28年3月)
 - ・各自自由にウォーキングして記録(各自に活動量計を配布)
 - ・健康チェックと歩数を市内3箇所のフェリカリーダーライターもしくは記録カードに記入し健康増進課に毎月報告。
- 運動教室、栄養教室
月1回程度の運動教室と期間内2回の栄養教室を開催。
- 記録、アンケートの分析(2月)
日本保健医療大学と分析し、効果を検証
- 見える化
 - ・応援レターを個別に配布し本人の歩数や体重の変化をフィードバック
 - ・全体の分析結果をまとめ報告会で発表する。
- 運動教室を通じてウォーキングリーダーの育成を実施。

事業効果

- 開始時と終了時の歩数の変化や、体組成、血液検査値、体力測定値Iを集計し効果の検証を行う。
- 参加者一人当たり国保医療費について非参加者群と比較し検証する。

その他

- 若い世代や働き盛りの世代の参加者を拡大することが課題である。
- 既存のウォーキングマップの修正と新たなウォーキングコースの開発
- 地域に根ざしたウォーキングリーダーの育成及び活用