

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

1日1万歩健康ウォーキング事業

事業概要

運動を継続したい人やこれから運動を始めたい人のために歩数計を貸し出し、一定期間毎日計測を行うとともに、事業期間前後に体力測定等を行い、その結果を分析し、効果を検証する予定。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
43人(内訳 男性23人 女性20人)、40万円
- 自主的なウォーキングと記録(6月～11月)
各自自由にウォーキングして記録
毎日の歩数を記録し、毎月報告
- 定期的な体組成計での測定(6月～11月)
期間中、定期的に体組成計での測定を実施
- 開始前、修了後の体力測定、アンケートの実施
埼玉医科大学と連携し、測定、アンケート等を実施
- 結果の分析(1～3月)
埼玉医科大学の協力のもと、結果分析、効果検証を行う
また、各自の分析結果を本人に伝える。

事業効果

- 開始時と修了時の体力測定結果からは一定の改善が見られた。
- ウォーキングの動機づけにつながった。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。