

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)



食べて！歩いて！健康長寿！

## 事業概要

通信機能付きの活動量計を貸与し、ウォーキングの記録を定期的に送信、同時に体組成・血圧測定を行うことで、運動の効果を確認する仕組みを作る。

野菜の摂取量を増やすような食生活の改善を目指し、食育教育を行う。

有識者の助言を元に、事業効果の確認及び医療費検証を行う。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
1,000人、3,000万円
- 自主的なウォーキングと記録(9月～3月)  
各自自由にウォーキングして、活動量計の記録を送信  
体組成・血圧測定で運動効果を確認(自由に測定可能)
- 運動継続セミナー(10月～2月)  
町の体育館で運動プログラムを月2回開催
- 食育セミナー(1月)  
食生活の改善を目指した食育プログラム
- 記録の分析(3月)  
有識者の助言を元に、効果確認及び医療費検証
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供  
(全体の分析結果は広報、HP等で公表予定)
- 継続参加へのフォロー  
来年度 月にフォローアップ講座を実施

## 事業効果

- 11月30日時点の事業継続者は908人
- 参加者の測定値の検証は今年度3月に予定。

## その他

- 重点的な食教育、ハイリスク者へのアプローチ、参加者増員が課題である。