

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ふかや毎日プラス1000歩運動

事業概要

多くの市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングを実践してもらおう。また、埼玉県健康マイレージ事業を活用し、ICT を利用した歩数データの集積や見える化、歩数データのポイント化による参加者へのインセンティブの付与、歩数や体組成、医療費データを分析することで事業効果を検証していく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 2,427 人、3,395 千円
- 自主的なウォーキングと記録(4月～3月)
歩数計(転送機能付)を持って自由にウォーキング。歩数をタブレット端末から転送。
- 体組成測定会、栄養講座、運動講座の開催
- 記録の分析、効果の検証(1月～3月)
- 見える化 各自の歩数データや県内ランキング等をタブレット端末やスマホアプリで閲覧。
- 情報のフィードバック
事業評価等を市報等で市民に情報提供。
- 事業の継続:フォローアップも含め事業を継続実施

事業効果

● 本事業は平成28年度から実施し、医療費抑制効果を含めた事業評価を行っている。その中のアンケート結果として、行動変容は「日ごろ歩くことをこころがけるようになった」方は事前が76.7%から、事後87.1%に増えるなどの意欲向上の効果はでている。今年度は3年間のデータ分析を根拠にして、ウォーキング、筋トレ運動等を取り入れ「ふかやプラス1000歩運動」を実施していく予定であったが、コロナの影響で計画通り実施できず、自主トレーニング方法の周知啓発が主であった。今後はコロナを含めた感染症予防に留意しながら事業は継続し、データ分析を行い事業評価を実施していく予定である。

その他

- 一人でも多くの市民が歩くことを継続できるよう支援をしていく。