

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動

事業概要

参加者に歩数計または歩数計アプリを用いて、8月～1月の半年間「毎日1万歩」を目標に、自主的にウォーキングを行ってもらおう。歩数は毎日記録し、事業の実施前後に体力測定を実施して、健康への効果を確認する。また、歩数等のデータを収集し、大学と協力して分析することで効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
10人、72万円
- 自主的なウォーキングと記録(8月～1月)
各自「毎日1万歩」を目標にウォーキングを実施して記録
歩数等を記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 新型コロナウイルス感染拡大防止への対応
自宅のできる筋トレ・ストレッチやコロナ禍の栄養に関する資料の配布
個別や少人数で運動教室等を実施(接触機会の軽減)
2週間前から当日まで検温と体調チェック、会場の消毒の徹底
- 個別運動相談、個別栄養相談、運動教室の開催
個別運動相談: 体力測定の結果を受けた目標設定
1か月間の振り返り、個々の状況に合わせた運動指導
個別栄養相談: 食事日記・質問票を基に質問の回答および栄養指導
運動教室: ウォーキング教室、室内でできる運動の指導
- 記録の分析(3月)
武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化および事業後のフォロー
各自の記録を集計。分析結果、事業の効果を本人に提供予定

事業効果

- 歩数の記録および体力測定結果から、体力を維持・向上させる効果があることがわかった。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 30歳～50歳代(働き世代)の参加者が少ない。