

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 毎日1万歩運動 くまくまウォーキング

## 事業概要

毎日が健康で生き生きと暮すことができる健康長寿社会の実現を目指し、平成27年度から事業を実施しており、今年度2年目を迎えた。参加者に通信対応活動量計を貸与し、毎日1万歩を目標に活動することを支援する。また、効果を高めるために運動・栄養の講座を実施する。事業の参加前後に血液検査・体脂肪・血圧測定・体力測定を行い、検査データを比較し効果測定を行うとともに、医療費が減少したかを検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
232人(継続参加者140人、新規参加者92人)、5,440千円
- 新規参加者に活動量計を配付  
参加者は毎日1万歩を目標にウォーキングを実施し、熊谷保健センターに設置してある体組成計・血圧計で毎月1回健康チェックを行い、データの送信を行う。
- 運動・栄養の講座を実施  
正しいウォーキングの方法・バランスのよい食事のとり方についての講座を実施。
- 測定記録・医療費の分析(H29年3月)  
(株)健康創研と市が共同で分析し、効果測定を行う。
- 参加者へのフィードバック  
事業の経過及び分析結果を web で公表する。全体の分析結果と各参加者の結果を配付予定。

## 事業効果

- 平成27年度参加者の事業参加前後を比較すると、体重、腹囲が共に有意に減少し、明確なメタボ予防、改善効果が得られた。さらに、血液検査の結果では、中性脂肪が有意に減少し、基準値範囲に改善する明確な効果が得られ、HDLコレステロールは有意に増加しており、歩行の励行により動脈硬化の予防に結びつく結果を得られた。

## その他

- 働く世代の参加者を拡大することが課題である。
- 参加者が健康を保ちつつ、またモチベーションを保ち、継続的に運動習慣を身に付けるための支援が課題である。