

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

もっと 歩こう もっと 知ろう きたもと ～めざせ！毎日1万歩運動～

事業概要

健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」の実施。ICTを活用した健康プログラムを導入し、毎日の歩数、体重や体組成の変化、血圧の記録等日々の努力を“見える化”するとともに、専門トレーナーによる運動実技講習、管理栄養士による栄養講座をプログラムの中に組み入れ、身体データの改善アップを図っている。

また、血液検査結果、体力測定結果等の集計結果を大学と共同で分析し、検証予定。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,082人、30,000千円
- 参加コースを2コース設定(とことんコース9月～、歩こうコース10月～)
血液検査、体力測定等を含む講座等が充実した「とことんコース」と、各自のウォーキングを主とした「歩こうコース」を設定。
- 活動量計を身につけてのウォーキングを各自で実践(継続4月～、新規10月～)
各自自由にウォーキングを実践。ICTを用いた歩数データ送信端末で活動量計データの取り込みを行う(随時)。目標歩数達成時や身体データ改善時は、インセンティブとして健康ポイントを付与する。
- 開始セミナー及び終了セミナーの実施(10月、2月)
事業目的、内容、本市の現状について共有するとともに、体組成測定、アンケートを実施し、事業実施前と実施後の評価を行う。
- 運動実技講習会、栄養講習会の開催(毎月)
専門トレーナーによる運動実技講習会、管理栄養士による栄養講習会を開催し、身体データの改善アップを図る。
- 見える化
参加者は、歩数データ等の閲覧が可能な専用端末から、毎日の活動の記録、身体の変化や歩数ランキングをリアルタイムに確認できるほか、月毎の歩数・身体データをグラフ化した一覧表を印刷した専用紙からも確認できる。
- 結果の分析(2月～3月)
歩数・身体データ、血液検査・体力測定結果等を大学と共同で分析し、効果を検証。
- 事業後のフォロー(3月)
報告会の開催を予定。その中で、事業終了後のフォローアップ講座を実施予定。

事業効果

- 歩くこと、食生活改善、筋力トレーニングの実施による健康増進の効果について、アンケート、体力測定、血液検査の結果及び医療費の変化から検証予定。

その他

- 事業終了後もウォーキング等を継続するためのコミュニティづくりの検討、参加者を拡大することが課題である。