

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康長寿埼玉プロジェクト～やしお毎日1万歩運動～

事業概要

この事業は参加者に通信対応活動量計を配布し、毎日1万歩を目指して自主的に取り組んでもらうもので、タニタの健康プログラムを活用したものである。

参加者は、市内3ヶ所に設置するキーステーション（市役所、保健センター、文化スポーツセンター）から歩数や血圧、体組成などのデータをタニタのサーバーに送信する。送信されたデータは、タニタの「からだカルテ」のサイトにて閲覧できるほか、健康増進課で管理し、定期的に参加者に結果や健康情報を送付するとともに、ウォーキングや筋トレ、栄養などの各種講習会を開催しながら、6ヶ月間、参加者の取組みを支援する。事業及び個人の評価のために、体力測定と血液検査を実施し、国保加入者においては、医療費分析も実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
188人、476万円
- 新規参加者に通信対応活動量計を配布(7月末の測定会で配布)
 - ・自主的なウォーキングとデータ送信、各種応援セミナーに参加
- 見える化
 - ・応援レターや健康情報の手紙を送付
 - ・タニタの健康応援ネット「からだカルテ」の利用
 - ・バーチャルイベント「東海道五十三次編」
- 評価
 - ・事業実施前後の血液検査と体力測定を実施し、個人の評価を実施
 - ・国保加入者の医療費分析を行い、事業の評価を実施
- 事業後のフォロー
 - ・事業終了後も、データ送信は可能とし、次年度の継続した参加を促す。

事業効果

- 生活習慣病の予防効果や行動変更の効果が期待できる。
- 健康づくりのモチベーション維持の効果が期待できる。
- 今年度の個人の評価や医療費等の検証は今後実施する予定だが、前年度は検査データが改善し、医療費抑制の効果が見られた。

その他

- 事業終了後も運動習慣の定着が継続できるような環境整備や健康無関心層に対する取組み、事業終了後のフォローアップが課題である。