

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

はとやま毎日1万歩運動

事業概要

- 参加者に歩数計を貸与し、参加者は6か月間、毎日1万歩を目指してウォーキングを行うとともに、歩数計測及び記録(毎月提出)を行う。
- 効果を高めるための実践的講座のほか、レベルアップ講座(スローステップ、スロージョギング)や、大塚製薬株式会社等、多くの協力を得て新たな講座を開催。運動と合わせて、食への支援(FFQg調査、個人結果票の返却、結果説明会の開催)を継続して行うとともに、国保データヘルス計画策定に係る実態調査(塩分濃度調査)への協力参加により、今後の取り組みに活用してもらえるよう試みる等、より事業を充実させながら、運動・食の両面から参加者を支援し、参加者の身体状況等の維持・改善を図り、健康長寿を目指す。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算：161人 約120万円(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用)
- ウォーキングの実践と記録(6月～11月)
各自ウォーキングを行い、1日の歩数計測と記録を行う(歩数や筋トレ等の実施状況について、月別記録表に記入し、毎月保健センターへ提出(持参:町内5箇所まで可、その他FAX、メールいずれも可))
- 健康講座の開催
ウォーキング実施期間中に、ウォーキング(スポーツウォーキング含む)や筋トレの実践講座、レベルアップ講座(スローステップ、スロージョギング)、大塚製薬株式会社協力による講座、健康長寿サポーター養成講座、食に関する結果説明会等、各種健康講座を組み込み参加者を支援
- 歩数記録、血液検査、体力・身体測定結果、アンケート結果、医療費効果等の分析(1～2月)
大東文化大学 琉子教授等の助言・指導のもと分析し、効果検証を行う
- 見える化
各自の記録、検査、測定結果等を集計し、個人の経過記録等をコメント等とともに本人に返却
事業全体の効果等については、町広報や町ホームページ等で報告
- 事業後のフォロー
年度替り期間は、楽しみながらウォーキングと記録を継続できる記録票の配布や、地区組織と協力してのウォーキング事業の開催などで継続を支援

事業効果

- 平成28年度については、12月現在データ集積中であり、効果等について評価測定・検査データ、医療費等も含めて効果分析を行う予定である。
- 平成27年度効果としては、血液検査では事業後「基準内」「基準値は超えるが改善傾向にあり」への変化、また身体・体力測定では腹囲の減少、脚伸展筋力、足把筋力の向上。医療費分析においては、参加者と対象群における事業期間中の一人当たり医療費(月平均)の差額が開いていく傾向にあり。

その他

- 平成29年度以降、埼玉県コバトン健康マイレージ事業への参加を検討中。本事業の平成29年度参加目標数を200人以上とし、マイレージ事業と連動させ、幅広い世代(若い世代、健康無関心世代含む)の健康づくりに取組む機会とし、新たな参加者層の開拓につなげるとともに、事業の充実を図り、さらなる健康長寿を目指す。