

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

めざせ神じい! のぼしてのぼして健康長寿 毎日一万歩運動

事業概要

活動量計を貸与して各自ウォーキングを行い、データを定期的送信する。
体組成・血圧を定期的測定し、歩数と同時にデータを送信する。
ウォーキング教室に参加し、正しい歩き方や日常的なトレーニング・ストレッチの方法を学ぶ。
栄養教室に参加し、食生活の面から生活習慣について考える。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
150人、600万円
- 自主的なウォーキングと記録(4月～3月)
各自、活動量計を携帯して、自由にウォーキング
1週間～10日に1度、(株)タニタヘルスリンクへデータ送信
- 記録の分析(3月)
医療費・体組成値・血液検査値や行動変容、健康観の変化を検証する
- モチベーションの維持
 - ・各自の記録を集計し、月々の歩数ランキングを発表。
 - ・1か月おきに情報紙「かわら版」を発行し、データ送信忘れを防止。また教室情報などを記載し、参加を募る。
 - ・データ未送信者への個別の声掛けによる支援
 - ・健康ポイントカードへの反映によるインセンティブ付与
- 事業後
希望者は来年度も継続可能。(来年度は200名参加を予定)

事業効果

- 開始時と終了時の健康観の変化や行動変容をみる。
- 客観的データとして、血液検査、体組成、体力測定、国保外来医療費の推移を検証する。

その他

- 参加者のモチベーション維持と事業継続の働きかけが課題である。