

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～ い～な健康！毎日1万歩運動 ～

事業概要

自主的なウォーキングの結果を保健センター設置の読取機により記録。そのデータを距離に置き換え、WEBの日本地図上に表示することで歩行意欲を増進。参加者には毎月の応援レターで結果等を連絡。また、体力測定の実施や、歩行データを収集分析することで効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
150人、445万円
- 自主的なウォーキングと記録(6月～1月)
各自活動量計(歩数計)を携帯し、自由にウォーキング
歩数を保健センターにある読取機(フェリカードリーダー)で随時データ記録
- 記録の分析(1月)
活動量計データ等を民間業者と共同で効果検証
- 見える化
各自記録を集計し、本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
歩行記録を距離に置き換え、WEB上の日本地図で位置表示し、
保健センターのPC及び応援レターで確認可能とし、歩行意欲を増進
- 事業後のフォロー
来年3月にフォローアップ講座を実施予定

事業効果

- 開始時と終了時のBMIや血液検査、体力測定を統計的に検定することにより、改善効果を判定する。
- 参加者一人当たり国保医療費を、町全体の医療費と比較し、効果検証を実施。

その他

- 運動継続の重要性及び対象拡大のため、30年度の事業終了後は31年度は埼玉県の推進する「コバトン健康マイレージ」へ参加する予定。