

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動

## 事業概要

参加者に歩数計(または歩数計アプリ)を使用してもらい、7月～12月の半年間「毎日1万歩」を目標に、自主的にウォーキングを行ってもらう。歩数は毎日記録し、事業実施前後には身体特定と体力測定を実施して、健康への効果を確認する。また、国民健康保険加入している参加者の過去の医療費比較を行い、大学と協力して分析することで効果を検証している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
31人、61万円
- 自主的なウォーキングと記録(7月～12月)  
各自自由にウォーキングして記録  
健康チェックと歩数を記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 記録の分析(1月)  
武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供予定
- 運動・栄養の教室を開催  
有酸素運動、ウォーキングのポイント指導、家庭でできる筋トレ等の運動教室と、ウォーキング時の水分補給指導等の栄養教室を開催
- 事業後のフォロー  
2月に報告会を開催して、参加者に事業を通じた健康への効果を報告予定

## 事業効果

検証中につき未記入

## その他

- 参加者が今後も継続してウォーキングに取り組める働きかけをしていくこと。  
また、埼玉県コバトン健康マイレージと併用できる事業を検討し、参加者を維持・拡大していくことが課題である。