

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 小川町健康マイレージ事業

## 事業概要

埼玉県コバトン健康マイレージ事業と小川町健康ポイント事業を併用し、町民にウォーキングを通して健康への関心を高めてもらうとともに、教室などに参加することで知識や実践を身につけ、健康増進や介護予防に寄与する。また、血液データなどの健康状態や体力などのデータを収集し、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  
200人、136万円
- 自主的なウォーキングと歩数管理(4月～3月)  
埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加し、歩数を管理する。
- 健康診査や人間ドックの受診、健康や介護予防に関する教室の参加(7～2月)  
体力測定(2回)、ウォーキング教室、運動教室(県民健康福祉村協力による)管理栄養士による栄養教室、健康講演会、食育講演会、血液検査、体組成測定、生活に関するアンケート実施(2回)、ほか、他課実施の健康増進・介護予防教室、公民館の健康に関する講座への参加、各地区のウォーキング団体「ほほほ隊」への参加
- 記録の分析(平成31年5月以降)  
大学と共同で健診(血液)データや、体力測定、体組成測定、アンケートに基づき、集計分析し、事業の効果検証を行う。
- 見える化  
各自の健診(血液)データや、体力測定・体組成測定結果を本人に返却。
- 事業後のフォロー  
来年度も継続して健康マイレージ事業を実施する。

## 事業効果

平成29年度事業について

- 1日平均の歩数が約3,000歩増加
- 体力測定では、長座体前屈が改善(体が柔らかくなった)
- 脂質代謝と腎機能の一部が改善(中性脂肪↓、HDLコレステロール↑、血清クレアチニン↓、eGFR↑)など

## その他

- 継続参加者だけでなく、新規参加者を拡大することが課題である。