

# 北本市健康長寿モデル事業

—No.29 北本市—

## 【事業の目的】

身体活動を意識し、積極的に運動することを継続する「市民」や「コミュニティ」を増やすことで、「歩くこと」をはじめとする健康づくりのムーブメントを醸成し、市民の健康寿命の延伸を目指します。

## 【事業の内容】

自動転送機能付活動量計などICTを活用し、健康長寿埼玉モデルのうち「毎日1万歩運動」を展開しています。

日々の身体活動及び歩数・体組成を測定してWeb上で管理し、栄養や運動の講習会を開催するとともに、事業の実施前と実施後で体力測定、血液検査、アンケート等を実施し、事業効果を検証します。

## 【事業年度】

平成27年度～平成29年度

## 【予算額(千円)】

30,600千円(平成29年度)

## 【財源】

健康長寿埼玉モデル普及促進事業費補助金(県)、参加者負担金

## 【事業のPRポイント】

- みんなで参加する仕組みづくり
  - ① 一人ひとりで「歩く」だけではなく、栄養、ウォーキングや筋トレの講習会を開催し、参加者同士の顔の見える関係づくりを支援します。
  - ② 歩数データ送信機器を駅に設置することで、健康に対する無関心層の参加を促します。
- みんなで続ける仕組みづくり
  - ① 血液、体力、体組成データ等を参加前、参加後に測定し、健康になるプ

ロセスを見える化することで、参加者の健康意欲を高めます。

② グラフ化された歩数・体組成データ等の結果用紙を用い、日々の取組の結果を見える化することで、参加者同士の情報共有の機会とするとともに継続意欲を高めます。

③ 歩数や体組成の向上等に対する表彰を実施します。

④ 歩数データ送信機器をコミュニティの拠点施設に設置することで、コミュニティ内での継続意欲を高めます。

○ みんなでコラボする仕組みづくり

① 健康長寿サポーター、地区組織やボランティア等を積極的に活用しています。

② 楽しく継続するための仕組みづくりとして、データ管理システムの構築や、講習会の実施等について、民間企業のノウハウを活用しています。

③ 地域での健康・イベント情報を積極的に発信していきます。

◆ 国民健康保険財政の改善に取り組む事業を庁内で連動し、実施しています。

## 【事業実績・成果・今後の展開】

○ 平成 27 年度実績

参加人数 130 人

	開始時	終了時	改善割合
1日平均歩数（増加）	7,394 歩	8,266 歩	+872 歩
腹囲平均値（減少）	84.1 cm	81.6 cm	-2.5 cm
善玉コレステロール平均値（増加）	65.38 mg/dℓ	70.68 mg/dℓ	+5.3 mg/dℓ
食事バランスを考える割合（増加）	63.2%	72.8%	+9.6%
運動頻度：毎日～週2回以上（増加）	57.0%	66.9%	+9.9%

○ 平成 28 年度実績

参加人数 1,082 人

	開始時	終了時	改善割合
全日目標歩数達成割合（1か月当たり）	7.1%	8.5%	+1.4%
1日平均歩数（増加）	7,363 歩	7,574 歩	+211 歩
腹囲平均値（減少）	82.22 cm	81.04 cm	-1.18 cm
善玉コレステロール平均値（増加）	65.26 mg/dℓ	68.98 mg/dℓ	+3.72 mg/dℓ
食事バランスを考える割合（増加）	48.8%	56.9%	+8.1%
運動頻度：毎日～週3回以上（増加）	40.1%	54.9%	+14.8%

○ 平成 29 年度の展開

更に参加者を 600 人拡大します。

健康で生き生きと暮らすことができるよう、運動を習慣化できるようなプログラムを展開し、健康寿命を延伸させ、医療費の抑制を目指します。

〔 連絡先 〕

スポーツ健康課

048(594)5568