

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね！

事業概要

歩数計を配付し自主的にウォーキングを取り入れ、毎日の歩数に応じてポイントを付与。継続支援教室を開催し、ポイント数により景品と交換する。

また、事業開始時および終了時に血液検査、体力測定を実施し、大学と協力して分析するとともに医療費の変化を統計的に分析し、事業の効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
165人、5,476千円
- 自主的なウォーキングと体力測定(事業実施の前後)、血液検査(8月、2月)
各自のペースで日常生活にウォーキングを取り入れる
歩数計を健康ステーションに持参しデータ更新(2週間に1回以内)
- 測定結果の分析(3月)
大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化
各自の測定結果を集計。本人の変化と基準の分析結果を本人に提供
- 継続のための支援
毎月、フォローアップ教室を全6コース4会場にて実施
- ポイントの景品交換(3月)
ポイント数に応じて、市内の特産品等の景品と交換

事業効果

- 開始時と終了時の体力、BMI、血液の変化を統計的に分析することにより、改善が期待できる。
- 参加者一人当たり国保医療費の有意的な低下が期待できる。

その他

- 概ね1,000人が参加している「わくわく♪歩(ポ)イント事業」の一環で実施。小学生から参加でき、ウォーキングを通じて親子、友人、世代間交流が図られ、一緒に楽しみながら継続できる運動の習慣化、健康づくりに取り組んでいる。