

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

滑川町

1 事業名(タイトル)

健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動

2 事業概要

参加者に歩数計または歩数計アプリを用いて、9月～1月の5ヶ月間「毎日1万歩」を目標に、自主的にウォーキングを実施していただく。歩数は毎日記録し、事業の実施前後に体力測定を実施して、健康への効果を確認する。また、歩数等のデータを収集し、大学と協力して分析することで効果を検証する。

● 自主的なウォーキングと記録（9月～1月）

各自「毎日1万歩」を目標にウォーキングを実施して記録

歩数等を記録カードに記入し保健センターに毎月提出

● 新型コロナウイルス感染拡大防止への対応

自宅のできる筋トレ・ストレッチやコロナ禍の栄養に関する資料の配布

個別や少人数で運動教室等を実施（接触機会の軽減）

当日の体調チェック、会場の消毒の徹底

● 個別運動相談、栄養教室、運動教室の開催

個別運動相談：個々の状況に合わせた運動指導

栄養教室：体組成・握力測定を元にしたフレイル予防に関する講義および栄養指導

運動教室：ウォーキング教室、室内でできる運動の指導

● 記録の分析（3月）

武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証

● 見える化および事業後のフォロー

各自の記録を集計。分析結果、事業の効果を本人に提供予定

3 参加者数

10 人 備考

4 予算

596 千円 備考

5 事業効果等

- 歩数の記録および体力測定結果から、「毎日1万歩運動」によって、加齢による体力低下の予防効果は十分に期待できることがわかった。
- 過去の本事業の体力へ及ぼす影響を調べると、初年度は多くの項目で有意な改善が観察された。しかし、2年目、3年目と継続するにつれ、体力の改善度合いが少なる傾向が見られた。これは「毎日1万歩運動」を続けることで効果が薄れていくということではなく、参加を継続している人は2年目の事業開始時には既に高い体力を持っているため、体力の水準が上がり、改善することが難しくなるためである。参加者の平均年齢を鑑みると、半年で加齢による体力の低下が起こっても不思議はない年齢であるが、すべての項目で改善傾向が見られた。このことから、老化を遅らせ、体力を維持・向上させる効果があるといえる。

6 その他(課題等)

- 参加者を拡大することが課題である。
- 特に30歳～50歳代(働き世代)の参加者が少ない。

7 写真・グラフ等

