

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

毎日1万歩運動

事業概要

参加者が活動量計(歩数計)を身に着け、毎日1万歩のウォーキングを継続することで、健康長寿と医療費の抑制を図る。毎日1万歩を達成するための補助イベントを実施(9企画)。また、血液検査や体力測定等で収集したデータ分析を大学に依頼し、ウォーキングの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
177人、555万円
- 自主的なウォーキングとデータ収集(7月～1月)
毎日1万歩を目指してウォーキング
保健センターやコンビニから、各自がデータを送信する。
- 効果検証
事前・事後の血液検査、体力測定、体組成計測、身体測定を実施。
大学で分析し、効果検証(平成27年度実施済、平成28年度も実施中)
第75回日本公衆衛生学会示説発表(平成28年10月、大阪)
- 見える化
歩数や体組成等の変化を健康管理サイトから確認可能なシステム導入。
「1万歩通信」の発行(3回)。保健センターにイベント写真等の掲示。
- 継続できる環境の工夫
毎日1万歩を達成するための補助イベントを企画(9企画)。

事業効果

- 平均歩数が1万歩を超えた者は56人(38.8%)であった。また、健康日本21(第二次)の目標歩数を超えた者は92人(63.9%)であった。
- 体力測定の結果として、脚筋力、歩行能力・複合動作能力の向上が見られた。
- 主観的な健康意識が向上することが示された。

その他

- ハイリスクアプローチとしての従来の保健活動(保健指導、健康教育、組織作り)に、本事業をポピュレーションアプローチとして合わせて市民の健康と国保財政を守っていききたい。