

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)



食べて！歩いて！健康長寿！

事業概要

- 通信機能付きの活動量計を貸与し、活動の記録を定期的を送信、同時に体組成・血圧測定を行うことで、運動の効果を確認する仕組みを作る。
- 食育の推進としてSMILEプロジェクトにより、健康的な食事のサンプルとなるようなバランス弁当を開発・販売し、新たな食育推進の媒体の開発。
- データを集計、分析により、参加者が日常生活において、よい方向に行動を変えることができるような様々な事業の計画・実施。

事業内容(参加者数・予算等)

参加者数:約 1,500 人 予算:3,000 万円

《新規参加者の公募》500 名

《平成 28 年度からの新規事業》

- ① SMILE プロジェクト
- ② 地域運動講座(5 月～2 月) 全 7 日間で 1 コースを合計 4 コース実施
- ③ 筋力アップ講座(7 月, 11 月) 全 7 日間で 1 コースを合計 2 コース実施
- ④ 減る脂—講座(9 月) 全 7 日間で 1 コースを合計 1 コース実施
- ⑤ 健康長寿サポーターの養成講座 全 3 回予定
- ⑥ たたみ 1 畳でできる運動講座 全 3 日間で 1 コースを合計 4 コース実施
- ⑦ 住民組織の育成
- ⑧ 体力測定フォローアップ講座
- ⑨ 特定保健指導との連携事業
- ⑩ 町内企業へのアプローチ
- ⑪ 食塩味覚閾値判定ろ紙を用いた減塩教育
- ⑫ 簡易型自記式食事歴質問票(BDHQ)の実施

事業効果

- 日本公衆衛生学会等での発表による多様な議論の実施
 - グループインタビュー方式による質的な評価の実施
 - データ収集・分析による量的な評価の実施(体力測定結果の改善)
- ※ 順次データを整理し検証をおこなう。

その他

- 多角的なデータ分析による、総合的な医療費抑制効果の検証