

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

埼玉モデル めざせ！毎日1万歩運動

事業概要

歩数計を無料配布し、毎日1万歩を歩くことを目標に行ってもらおう。また継続した運動習慣や健全な食生活を送ってもらおうよう講座を設け、6ヶ月間実施する。事業終了後も運動を継続して行うように、月1回講座を実施している。

通信機能付き歩数計を利用しており、歩数や体組成・血圧等のデータを送信することにより、自らの歩数や体の変化を専用サイトで確認でき、参加者の健康増進への意欲を高めている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(H28年度)
 - 一般町民30歳以上:50人、高血圧予防事業:20人、糖尿病予防事業:20人
 - 平成27年度修了者:103人(フォローアップ事業)
 - 予算額: 6,675千円
- 自主的なウォーキング
 - 各自毎日歩数計をつけてウォーキングし、定期的にデータ送信する。
- 記録の分析(1月・3月)
 - 委託業者と共同で分析し、効果検証(新規分90人、継続分103人)
- 見える化
 - 歩数・体組成・血圧データを専用サイトで随時確認できる。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 事業内容
 - 一般町民:全13回、高血圧予防事業:全21回、糖尿病予防事業:全21回、フォローアップ事業:全18回実施。事業の開始と終了時に身体測定・体力測定・血液検査を実施し、比較する。

事業効果

- 歩数の向上、身体測定・体力測定・血液検査の項目で改善がみられた。
- 運動習慣が身についた方が多くみられた。
- 参加者一人当たり国保医療費が、町全体の医療費と比べて有意に低下した。

その他

- 来年度以降、継続して参加してもらおう。継続参加者については、自主グループの育成を図っていく。