

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## グッと楽！ウォーキングチャレンジ！

## 事業概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、埼玉県が実施している健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」を実施。

高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する事業実施を検討していかなくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
150人、1,412千万円
- 自主的なウォーキングと記録(7月～2月)  
各自自由にウォーキングして記録  
歩数を記録カードに記入し保健センターに提出
- 運動、筋トレ、栄養に関する講座の開催(7月～2月)
- 集団でのウォーキングを実施(10月)
- 記録の分析(2月)  
歩数記録等を分析し、効果の検証

## 事業効果

- スモールチェンジ活動との連携により、参加者層を広げることができた。
- 運動習慣を身に付け、継続するキッカケづくりとなり、血液データからも効果が見て取れた。

## その他

- 成果が出るまでに時間がかかるため、データの比較ができるよう事業を長期間継続して実施する必要がある。
- 参加者を拡大することが課題である。