

## 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・プラス1000歩運動

#### 事業概要

いつでも、どこでも、誰にでもできるウォーキングをライフスタイルとして定着させるとともに、ウォーキングと健康との関係を明確にすべく、体力測定等を実施している。

また、自主的なウォーキングを促し、歩行記録データを収集、大学と協力して継続して分析することで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 (スポーツ課ウォーキング推進室)  
136人、33万2千円
- 毎日1万歩運動講演会(7月9日)  
「ウォーキングと健康」・「ウォーキングと栄養」
- 毎日1万歩運動体力測定・アンケート(7月9日・12月17日)
- 毎日1万歩運動の記録(7月～12月)  
各自、毎日1万歩を目標にウォーキングを実践し、歩数を記録カードに記入の上、スポーツ課ウォーキング推進室に毎月提出
- 記録の分析(2～3月)  
大学と共同で分析し、効果検証予定
- 健康長寿講演会(11月11日開催・担当:健康推進課)  
「笑ってもっと元気にく笑いの健康学」

#### 事業効果

- 平成26年度で、健康増進の効果(下肢筋力・歩行速度の改善、中性脂肪・HDLコレステロールの改善)、医療費の抑制の分析評価を行った。

#### その他

- 平成29年度の取組として、埼玉県健康マイレージ制度との融合を図り、新規参加者の拡大に繋げて参りたい。その他、ポールウォーキング講座を実施(5月16日開催・担当:健康推進課)