

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## からだ改革塾「ウォーキング編」

## 事業概要

効果を実証されている「健康長寿埼玉モデル毎日1万歩運動」を実践することで、運動や食生活の改善といった健康増進につながることから、『上里町健康づくり推進総合計画』の推進のための事業とし、誰もがいきいきと輝き笑顔で暮らせる町をめざす。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
144人、約370万円
- 活動量計をつけて自主的なウォーキング(H29年8月～H30年3月)  
各自自由にウォーキングして、歩数データなどを送信する
- 活動量計等の記録・医療費の分析(H30年2月)  
大学と共同で分析し、効果検証
- 参加者へのフィードバック  
本人の歩数のデータや食事記録、体力チェックの結果を本人に提供
- 各種教室の実施  
食事教室、ウォーキング教室、筋力アップトレーニング
- 事業後のフォロー  
事業終了後には自主グループとして活動できるよう支援する  
(マンスリートレーニングの実施)

## 事業効果

- ICT技術の活用で普段は教室に参加しない30・40代の方の参加が増えた。
- HDLコレステロール値や10m歩行速度(速歩)などに改善がみられた。
- ウォーキング等を推進していくことで、医療費削減効果が期待される。

## その他

- 20～50歳代の参加が少ないため、若い世代にも関心を持ってもらえるような働きかけや内容の改善が必要
- 事業参加者だけでなく、住民全体にどのように活動を広げていくかが課題