

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### 毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね！

#### 事業概要

歩数計(ICT機能付き)を貸与し、自主的に日常生活にウォーキングを取り入れ、毎日の歩数に応じてポイントを付与し、獲得したポイント数により記念品と交換する。フォローアップ教室やイベントを開催し、継続支援とともに運動の習慣化に取り組み、健康増進を図る。

また、事業開始時および終了時に身体・体力測定、血液検査を実施し、大学と協力して分析するとともに医療費の変化を統計的に分析し、効果を検証する。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
2,489人、29,963千円
- 自主的なウォーキングと身体・体力測定(事業実施の前後)、血液検査(6月、12月)  
各自の生活スタイルに合わせて、自主的にウォーキングを取り入れる  
歩数計を健康ステーションまたは自宅パソコンでデータ更新(2週間に1回以内)
- 測定結果、医療費の分析・効果検証  
大学教授の助言指導のもとで結果の分析および効果検証
- 見える化(フィードバック)  
各自の測定結果を集計。本人の変化と基準の結果を本人に提供し個別指導
- 継続のための支援  
フォローアップ教室の実施(新規:3コース2会場、継続:9コース4会場)  
ウォーキングイベントの開催(2回)、ウォーキングマップのコース案内表示
- ポイントの記念品交換(2月)  
獲得ポイント数に応じて、市内の特産品等の記念品と交換

#### 事業効果

- 開始時と終了時の身体、体力、BMI、血液の変化の統計的分析結果から改善がみられ、自主的な生活習慣や食事の見直し、運動への取り組みが期待できる。
- 参加者一人当たり国保医療費が、対照群と比べて有意的な抑制が認められる。

#### その他

- とことんモデル2年目として、新規500人を募集し、2,500人規模で実施。小学生から参加でき、ウォーキングを通じて親子、友人、世代間交流および地域の連携を図る。