

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

小川町健康マイレージ事業

事業概要

住民が自主的にウォーキングを行うことに加え、健康に関する知識を身につけたり健康管理を行うことに対し、インセンティブを付与することで健康活動に目的や楽しみを持って取り組めるようになり、結果として健康寿命延伸に寄与する。

また、健康寿命延伸の検証としてデータを収集し、大学と協力して分析する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
200人、156万円
- 自主的なウォーキングと歩数管理(6月～3月)
コバトン健康マイレージ事業に参加し、歩数の管理をする。
- 健康診査受診、健康教室等の参加(6月～3月)
体力測定(2回)、ウォーキング教室、県民健康福祉村による運動教室、管理栄養士による栄養教室、健康講演会、血液検査、体組織測定 他生活に係るアンケートの実施(2回)
- 見える化
測定データ、健診データなどの評価、本人にフィードバックする
- 記録の分析(3月)
大学と共同で分析し、効果検証
- 事業後のフォロー
次年度のマイレージ事業へ参加し、継続した教室の展開をする。

事業効果

- 開始時と終了時のデータを統計的に検証することにより、体重、BMI、歩行速度一部中性脂肪に於いて改善がみられた。
- 継続者は、効果を実感し、意欲的に参加している。

その他

- 今年度の参加者が継続して参加し続けられるよう取組むことが課題である。
- 無関心層がマイレージ事業に参加し、取組めるような周知と利用者拡大を図る。