

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ふかや毎日プラス1000歩運動

## 事業概要

多くの市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングを実践してもらおう。また、埼玉県健康マイレージ事業を活用し、ICT を利用した歩数データの集積や見える化、歩数データのポイント化による参加者へのインセンティブの付与、歩数や体組成、医療費データを分析することで事業効果を検証していく。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 1,340 人、3,372 千円
- 自主的なウォーキングと記録(4月～3月)  
歩数計(転送機能付)を持って自由にウォーキング。歩数をタブレット端末から転送。
- 体組成測定会、栄養講座、運動講座の開催
- 記録の分析、効果の検証(1月～3月)
- 見える化 各自の歩数データや県内ランキング等をタブレット端末やスマホアプリで閲覧。
- 情報のフィードバック(5月～)  
事業評価等を市報等で市民に情報提供。
- 事業の継続:フォローアップも含め事業を継続実施

## 事業効果

- 平成29年度では、約5割の人が参加前より1日の歩数を増やし、約4割の人がおおむねプラス1000歩を達成した。事業に参加したことで、約7割の人が「歩くことが増えた」、約5割の人が「健康に気をつかうようになった」と回答している。

医療費抑制効果について参加群と対照群を比較すると、平成28年度では、事業参加1年前の総医療費(外来診療分。歯科は除く。)の増加割合が抑制され、1日平均8000歩を基準にみると医療費が17.3%減少した。

本事業は平成30年度に3年目となることから、今後、医療費抑制効果を含めた3年間の事業評価を行っていく。

## その他

- 一人でも多くの市民が歩くことを継続できるよう支援をしていく。