

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

めざせ神じい！のばしてのばして健康長寿 毎日一万歩運動

事業概要

自主的にウォーキング・健康チェック(体組成・血圧等)をしてもらったデータを収集し、大学と協力して分析することで効果を検証している。

年に一度、Web 上でウォーキングイベントを実施し、最終地点までゴールした人に対し記念品を贈る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
179 人、214 万円
- 自主的なウォーキングと記録(通年)
各自自由にウォーキングおよび体組成・血圧測定を行い、(株)タニタヘルスリンクへデータを送信する。
- 記録の分析(1~3 月)
大学の支援を受けながら歩数・体組成・血圧・体力測定値などのデータを分析し、効果検証する。
- 見える化
各自の記録を集計し、保健センターに掲示している。
年度末に個別面談を行い、本人の変化と全体の分析結果を提供。
各自で Web 上にてデータ確認を行うことも可能である。
- フォロー
データ送信していない人へ連絡をとり、近況を把握するとともに、ウォーキング再開または継続の勧奨を行う。

事業効果

- 開始時と終了時のデータの検定を行ったところ、腹囲・長座体前屈・ファンクショナルリーチ・開眼片足立ち・HDL コレステロールの値において、有意に改善がみられた。
- 参加者一人当たり国保医療費が、参加していない人の医療費と比べて低下した。

その他

- 参加者を拡大すること、参加者のモチベーションを下げずに事業を継続し効果を上げていくことが課題である