

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

ある鴻・けん幸・気分彩鴻！！

## 事業概要

埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計等を利用して、健康増進を目的としたウォーキングの普及と共に、大学等と連携して「けんこう測定会」「正しい歩き方セミナー」や「フォローアップ教室」を実施。

「けんこう測定会」、「フォローアップ教室」で、身体・体力測定等を実施し、効果を分析する。また、医療費の効果分析も行い、更なる健康寿命の延伸に必要な生活習慣を実践できるよう、積極的に健康体力づくりの普及や推進を進める。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
5, 136人、8, 241千万円
- ①埼玉県コバトン健康マイレージ 受付(4月～)  
受付イベント及び随時受付(3か所) 会議や企業訪問による受付等
- ②健康体力づくり推進事業(5月～)  
ウォーキング普及推進  
【ある鴻！けんこう測定会】身体、体力、歩行測定等  
【正しい歩き方セミナー】運動実技、けんこう測定結果説明  
【健幸フォローアップ教室】月2回(会場2か所)  
正しい歩き方や姿勢の改善、呼吸方法の運動実技  
事業の実施前後(6月、12月)に身体・体力測定を実施
- 見える化  
表やグラフによる前後比較と共に、全体平均(身体測定、体力測定)や基準値(体組成)との比較ができ、効果を分かりやすくした
- 測定結果分析及び医療費分析  
測定結果分析…市職員、筑波大学、ビクトリア大学による分析と効果検証  
医療費分析…委託業者と共に KDB システム等を使って効果検証

## 事業効果

- 測定会やフォローアップ教室実施前後の測定やアンケート結果を分析
- 参加群や比較対象群の一人当たり国保医療費等を分析

## その他

- 無関心層へのアプローチ