

## 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 1,932 人、3,310 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

● 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た。その結果、行動変容として「日ごろ歩くことをこころがけるようになった」方は98%以上に増えるなどの意欲向上の効果はでている。一方で、医療費抑制効果については事業開始当初は月別医療費の抑制効果がみられたが、3年間でみると抑制効果があったとは言えなかった。しかし、体組成計結果、歩数等から歩数の増加だけでなく、運動強度をつけたウォーキングや筋トレ運動を行ったほうが、より効果的であることが分かった。今年度は3年間のデータ分析を根拠にして、ウォーキング、筋トレ運動等を取り入れ「ふかやプラス1000歩運動」を実施している。今後も継続してデータ分析は行い事業評価を行っていく予定である。

## 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。