

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康づくり行動宣言の町 滑川町毎日1万歩運動

事業概要

参加者に歩数計または歩数計アプリを用いて、7月～12月の半年間「毎日1万歩」を目標に、自主的にウォーキングを行ってもらおう。歩数は毎日記録し、事業の実施前後に体力測定を実施して、健康への効果を確認する。また、歩数等のデータを収集し、大学と協力して分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
28人、70万円
- 自主的なウォーキングと記録(7月～12月)
各自「毎日1万歩」を目標にウォーキング実施して記録
歩数等を記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 運動教室・栄養教室の開催
参加者向けの運動教室、栄養教室を開催
運動教室:有酸素運動、筋力運動、柔軟運動、バランス運動
栄養教室:サルコペニア予防と献立作り(食材選び)の評価と指導
- 記録の分析(2月)
武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化
各自の記録を集計。分析結果を本人に提供予定
- 事業後のフォロー
3月に報告会を開催し、参加者に事業についての健康への効果を報告予定

事業効果

検証中につき未記入

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 30歳～50歳代(働き世代)の参加者が少ない。