

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

鳩山モデルでいこう！ 健寿ウォークでキュットネス

事業概要

栄養・運動・社会参加を 3 本柱とした『鳩山モデル』(健康増進から介護予防まで複数の事業を組み合わせた総合的取組)をベースに、毎日のウォーキングに筋力トレーニングや栄養バランス指導を取り入れ、さらには社会参加に繋げていく事業として展開。参加者は身体・体力測定及び血液検査により、事業参加による効果検証を受けることができる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算等
約 500 人 5,323 千円
- 自主的なウォーキングとキュットネス教室等への参加(5 月～3 月)
1 日 10,000 歩を目指すウォーキングとともに、町の実施する 11 種類のフォローアップ事業「キュットネスシリーズ」等へ参加することでモチベーションを高め、運動を継続する動機付けを行う。
- 身体・体力測定及び血液検査の実施(身体・体力測定:7 月・1 月 血液検査:11 月)
事業に参加することでどのような効果が得られるのか、身体・体力測定と血液検査から検証を行う。
- 記録の分析及び効果検証(2 月)
町と東京都健康長寿医療センター研究所及び地域連携協定大学が共同で分析し、効果検証を行う。
- フィードバック(3 月)
分析結果及び事業評価を「個別記録分析表」にまとめ本人に提供する。
- 令和 2 年度「キュットネスシリーズ」の周知及び申込受付(4 月)
事前事業説明会を開催し、その場で事業への参加申込受付を行う。

事業効果

- 身体・体力測定の結果、事業参加前後でBMIが_____。
- 血液検査の結果、全体の LDL コレステロールが減少傾向となり改善されていた。
- 参加者一人当たり国保医療費が、町全体の医療費と比較して_____。

その他

- 生活習慣病予防効果検証のため、検証協力者数(血液検査受検者のうち同意が得られる人数)増を目指す。
- 壮中年期の参加者を増やすため、小中学校や商工会、JA 等に呼び掛けるなど、働く世代への事業周知及び参加勧奨を強化する。