

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

毎日1万歩運動 くまくまウォーキング

事業概要

毎日が健康で医療費が少なくいきいきと暮すことができる健康長寿社会の実現を目指し、平成27年9月から事業を開始した。この事業は参加者に歩数計を貸与し、毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間取組んでもらい、また、運動・栄養の教室も実施する。事業の参加前後に血液検査・体脂肪・血圧測定・体力測定を行い、検査データを比較し効果判定を行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
154人、573万円
- 歩数計の配付(H27年9月)
参加者は毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間実施し、熊谷保健センターに設置してある血圧計・体組成計で毎月1回健康チェックを行い、データの送信も行う。
- 測定記録・医療費の分析(H28年3月)
健康創研と共同で分析し、効果検証を行う
- 参加者へのフィードバック
事業の経過及び分析結果を web で公表。全体の分析結果と各参加者の結果を配付予定。

事業効果

- 開始時と比較して途中経過であるが、身体状況(BMI、体脂肪率、血圧値)に改善が見られた。

その他

- 若い世代の参加が少ないことが課題である。