

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日1万歩運動

事業概要

健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」の実施。タニタ健康プログラムを導入し、毎日の歩数、体重や体組成の変化、血圧の記録等日々の努力を“見える化”するとともに、専門トレーナーによる運動実技講習、管理栄養士による栄養講座をプログラムの中に組み入れ、身体データの改善アップを図っている。

また、血液検査結果、体力測定結果等の集計結果を大学と共同で分析し、検証予定。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
130人、7,340千円
- 活動量計をつけてのウォーキングを各自で実践(8月～)
各自自由にウォーキングを実践。毎月の記録会で活動量計データの取り込みを行う。
- 導入セミナー及び終了セミナーの実施(8月、2月)
事業目的、内容、本市の現状について共有するとともに、6か月後の目標設定を行い、事業実施前と実施後の評価を行う。
- 運動実技講習または栄養講座の開催(毎月)
専門トレーナーによる運動実技講習、管理栄養士による栄養講座を開催し、身体データの改善アップを図る。
- 見える化
タニタ健康プログラムを導入することで、毎日の活動の記録や身体の変化を見える化。また、本人の変化だけでなく、全体の結果も随時提供。
- 結果の分析(2月～3月)
記録、血液検査結果、体力測定結果等を大学と共同で分析し、効果検証。
- 事業後のフォロー(3月)
報告会の開催を予定。その中で、事業終了後のフォローアップ講座を実施予定。

事業効果

- 歩くこと、食生活改善、筋力トレーニングの実施による健康増進の効果について、体力測定、血液検査の結果及び医療費の変化から検証予定。

その他

- 専用サイトを十分に活用できる方法の検討、事業終了後もウォーキング等を継続するためのコミュニティづくりの検討、参加者を拡大することが課題である。