

## 健康長寿埼玉プロジェクト～やしお毎日1万歩運動～

### 事業概要

正しい食生活と日常的に運動することを普及啓発することで生活習慣病にかかるリスクを下げることを目的に、事業参加者に対し、毎日1万歩を歩くことを6ヶ月間支援する事業である。事業開始に合わせて、市内3ヶ所に「キーステーション」として、血圧計、体組成計、カードリーダーを設置し、自由に測定できる場とするとともに、測定値や毎日の歩数のデータ収集を行える場として整備。事業の効果を検証するために、事業実施前後の血液検査、体力測定や、医療費の検証を行う。

### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(平成27年度)  
126人 (予算)7,671千円
- 参加者に通信対応活動量計を配布(事業実施期間は8月～1月)
  - ・各自、キーステーションまたはローソンのロッピー端末からデータ送信
  - ・送信されたデータをもとに、月1回「応援レター」として個人の記録や健康情報を送付。
- 応援セミナー
  - ・参加者向けに、応援セミナーとして、「ウォーキング講座」「筋トレ講座」「栄養講座」等を実施。
- 評価
  - ・事業の実施前後に血液検査、体力測定を実施し個人の評価を行う。
  - ・国保加入者の医療費分析を行い、事業の評価を行う。
- 事業後のフォロー
  - ・事業終了後も、データ送信は可能とし、次年度の継続した参加を促す。



### 事業効果

- 参加者へのアンケート等から、生活習慣改善につながる「健康意識の向上」「運動習慣の定着」「体調の良い変化」「体を動かすことの楽しさ」などの声が、だんだん聞かれるようになり、中には、「血液データが良くなった」という声も出てきている。
- 応援セミナーの実施を重ねて行くにつれ、参加者同士が顔見知りになり、情報交換する姿がみられるようになった。
- 個人の評価や医療費等の検証は今後実施する。

### その他

- 事業終了後も 運動習慣の定着が継続できるような環境整備や健康無関心層に対する取組みが課題である。