

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域でスクラム！健康運動事業

事業概要

「今より1日1,000多く歩こう」をめざした、健康運動事業を展開する。

モデル事業参加者は、通信機能付き歩数計を持ち、歩数や体組成計データ等の測定結果を「見える化」し、「はかる・わかる・きづく・かわる」という健康行動変容をねらいとした健康プログラムに参加する。

平成27年度は、具体的な生活習慣改善のための運動や食に関するセミナーの開催や、一人暮らし高齢者等の講座を開催する。また、中核拠点としての健康コーナー増設や市内近隣公園における健康遊具の設置等、健康づくり環境の整備を進めるとともに健康づくりマイレージ事業を創設し、更なる健康運動の拡大・定着を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

モデル事業参加者 400人、73,260千円

● プログラム実施期間(4月～2月)

健康セミナー(食事編・運動編)、ウォーキング、測定会、健康長寿サポーター養成講座等のプログラムにより、毎日の健康づくり運動の継続を促す事業とした。

● 記録の分析(1月～3月)

アンケートや送信された歩数、血圧、体組成計のデータを分析し、効果を検証する。

● 見える化

参加者は自宅パソコンにより、自分のデータをグラフで確認できる。IT環境がない参加者の対応として、結果を記録するためのスクラム手帳を作成し配布した。

事業効果

- 市内全域で取り組むことにより、健康づくり運動への声かけや、輪が広がった。
- 歩数や体組成計等のデータを見える化したことで、行動変容がおこり、生活習慣改善効果があったという声が多く上がっている。

その他

- 健康マイレージ事業の創設により、市民の健康づくり行動が活発になっている。