

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

事業概要

参加者が活動量計(歩数計)を身に着け、毎日1万歩のウォーキングを継続することで、健康長寿と医療費の抑制を図る。

また、血液検査や体力測定等で収集したデータを分析し、ウォーキングの推進に役立てる広報活動も計画している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
144人、758万円
- 自主的なウォーキングとデータ収集(7月～2月)
毎日1万歩を目指してウォーキング
保健センターやコンビニから、各自がデータを送信する。
- 効果検証
事前・事後の血液検査、体力測定、身体測定を実施。
大学で分析し、効果検証(予定)
- 見える化
歩数や体組成の変化を健康管理サイトから確認可能。
- 継続できる環境の工夫
事業実施期間中、様々なイベントを企画。

事業効果

- 事後検査を2月に予定しており、効果検証はその後実施予定。

その他

- 平成28年度拡大し、継続予定。