

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～歩くことから始める健康づくり～
毎日一万歩運動・プラス1000歩運動事業

事業概要

初回面接時に、参加者の身長、体重、腹囲、血圧、体脂肪率を測定し、体調に関するアンケートを行い、目標歩数を設定し、毎日の歩数を記録するカードを配布する。

1 か月ごとに歩数記録と体調確認を行い、健康づくりマイレージ事業ポイントを付与する。半年後(平成28年3月)の最終面接時には再度、身長・体重・腹囲・血圧・体脂肪率の測定、体調に関するアンケートを行い、事業の効果を分析する。

中間で参加者対象のウォーキング教室を実施し、効果的なウォーキングの方法や姿勢の確認などを行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・経費
43人・35504円
- 自主的なウォーキングと記録(9～3月)
初回面接後各自ウォーキングをして記録
健康チェックと歩数を記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 見える化(3月)
最終面接にて本人の体調変化などを確認し記録を集計する。

考察

- 参加者は、健康意識の高い人が多い。
- 今後は、運動不足の方や健康についての関心があまりない方にも参加してもらえるよう、勧奨していく。
- 本事業に参加することで、特定健診の結果がどのように変化するか、体力、筋力の変化などを検証していきたい。