

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## はとやま毎日 1 万歩運動

## 事業概要

参加者に歩数計を貸与し、参加者は6か月間、毎日 1 万歩を目指して、個人の無理のない範囲でウォーキングするとともに、歩数計測及び記録(毎月提出)を行う。

効果を高めるために、ウォーキング講座、筋トレ講座等の実践的講座を実施するとともに、食への支援として、詳細な調査及びアンケート等を行い、それに基づく個人結果票の返却・結果説明会の開催により、食・運動両面からの支援を実施し、参加者の身体状況等の維持・改善を図る。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
134人、約500万(健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金を活用)
- 6か月間の歩数計測と記録(9月～2月)  
必要各自ウォーキングを行い、1日の歩数計測と記録を行う(歩数については、各月別記録表に記入し、保健センターに毎月提出:持参:町内5箇所でも可、その他FAX、メールいずれも可)
- 歩数記録、血液検査、体力・身体測定結果、医療費効果等の分析(3月)  
大東文化大学 琉子教授の助言・指導のもと分析し、効果検証を行う
- 見える化  
各自の記録、検査、測定結果等を集計。個人の経過記録等をコメントとともに本人に返却予定
- 事業後のフォロー  
来年度レベルアップ講座を実施予定

## 事業効果

- 12月現在、事業実施中のため、数値的な効果等についてはデータを集積中であり、最終的に評価測定・検査データ等も含めて効果分析をする予定である。現時点において、参加者からの意見等で把握できるものとしては、事業への参加により、各自の運動・身体活動への意識が高まり、活動量アップにつながっていることが感じられる。

## その他

- 平成28年度及び平成29年度には、それぞれ参加者50人を新たに募集予定
- 継続のための支援等が今後の課題