

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 埼玉モデル めざせ！毎日1万歩運動

## 事業概要

急増している生活習慣病を予防するため、自らの健康状態を自覚し、早期に健康的な生活を維持するための自主的な取り組みが実施できるように運動と栄養面から支援する。歩数計による歩数イベントを行うことで競い合いながら実施できる。また身体測定、体力測定、血液検査、医療費分析を行うことで、効果を検証する。参加者全体で健康増進への意欲を高める効果が期待できる。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(H27年度)
  - 一般町民30歳以上:50人 高血圧予防:30人 糖尿病予防:30人
  - 予算額:5,390千円
- 自主ウオーキング
  - 毎日歩数計をつけてウオーキングし、プログラムへ送信する。
- 記録の分析(1月・3月)
  - 委託業者と共同で分析し、効果検証(110人分)
- 事業内容
  - 一般町民30歳以上:全13回
  - 高血圧予防事業:全23回、糖尿病予防事業:全23回
  - 事業の始めと終わりには、身体測定、体力測定、血液検査を実施し、比較する。
- 見える化
  - 各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 継続性
  - 各自習慣化することを目的に3年継続する。

## 事業効果

- 開始時と終了時の数値の推移により、改善が見られる。
- 毎食の減塩に取り組める。

## その他

- 来年以降継続して参加してもらおう。新規対象者との関わりをもってもらい、健康意識につなげる。