

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## よりにプラス 1000 歩運動

## 事業概要

普段より少し多く『歩く』ことを意識し「プラス1000歩(多く歩く)」を目標に、毎日取り組む。目標歩数を算出し期間中は個人の目標歩数達成することを目指す。対象者は町内在住・在勤者とした。参加者には歩数計を配布し、記録用紙に毎日歩数を記録する。参加者にはやる気を維持することを目的とした「健康教育」を開催した。体力測定結果とウォーキング教室などその結果は埼玉県立大学と協力して分析・評価を行う。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
526人、500万円
- 体力測定会(8月)  
身長、体重、握力等の必須項目に加えて、柔軟性や歩行因子に関する項目を実施
- 自由に歩く(9月～2月)  
目標設定(プラス1000歩)した歩数を目指して自由にウォーキングして記録
- 記録の分析(3月)  
埼玉県立大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
各自の記録を集計。体力測定結果と本人・全体の変化や分析結果を本人に提供
- 事業後のフォロー  
28年3月にフォローアップ講座を実施

## 事業効果

- 参加者は全員同じ歩数計を使用した
- 参加者のやる気意識を持続させた

## その他

- 体力測定スタッフの不足
- 歩数計の管理
- 参加者の確保