

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康長寿埼玉モデル事業 毎日一万歩運動

事業概要

健康づくり・体力づくり及び生活習慣病予防のため、町が貸与した活動量計を持って各自でウォーキングを行い、データを定期的に(株)タニタヘルスリンクへ送信してデータの見える化を図る。

自主的に健康チェックをしてもらったデータ、歩数等を収集し、大学の助言を得ながら分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
246 人、257 万円
- 自主的なウォーキングと記録(4 月～翌年 3 月)
各自自由にウォーキングし、定期的に(株)タニタヘルスリンクへデータ送信する
体組成や血圧のデータを(株)タニタヘルスリンクへ送信する
- 記録の分析(2～3 月)
高崎健康福祉大学・群馬県立県民健康科学大学の助言を受けながら担当職員が分析し、効果検証を行う
- 見える化
全員の記録を月 1 回集計し、歩数ランキングとして保健センターに掲示
自身の変化はパソコンやスマートフォンから閲覧可能
- その他
正しい歩き方や生活の中でできる体操などを習得するための教室を開催
体操動画や栄養レシピ動画を配信

事業効果

- 体力測定(10m歩行速度、開眼片足立ち)、血圧値、体脂肪値の結果が有意に向上した
- 参加者一人当たり国保医療費が、非参加者の医療費と比べて、有意に低かった

その他

- コロナ禍におけるモチベーションの維持が課題である
- 生活習慣病予防には若年期からの健康づくりが不可欠であるが、20 歳代～50 歳代の参加者が少ない