

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健幸サポート事業

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

通信機能付き歩数計を利用して、ウォーキング等を実施し、自らの歩数等の変化をデータとして確認して、継続的な運動習慣への動機付けを行うもの。

また、事業参加者へのアンケート結果と上記データの解析により、健康状態・変化と地域の環境要因との関連を評価する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
300人、14,399千円
- モデル事業(8月～1月)  
各自歩数計を身に付けて生活してもらう  
コンビニエンスストア等の端末からデータを送信し、専用サイトで確認
- 分析評価(12～3月)  
専門会社に委託し、分析評価を実施  
分析評価対象者数は事業参加者
- 見える化  
個人の体組成の計測結果を専用用紙で配布するとともに、歩数や体組成計測データは個人の専用サイトで随時確認できる。
- 事業報告書の公表(3月)  
庁内及び市民に事業の実施結果について公表

## 事業効果

- ウォーキングを中心とした運動習慣の増加、歩数の増加、また、これによる生活習慣病の予防効果があると考えられる。
- 参加者の医療費の適正化効果があると考えられる。

## その他

- 事業所勤務の参加者を拡大することが課題である。
- 歩数等に応じたポイント付与制度を検討している。
- 今後の継続は、次年度以降の事業展開で検討中。