

平成26年度事業概要

毎日1万歩運動

1 参加者

市民124人

2 事業内容

事業の実施前後に血液検査や体力測定を実施。歩数計を貸与し、毎日の歩数を測定してもらい、1か月ごとの集計を6か月継続する。大東文化大学やウォーキング協会の協力により健康、栄養、ウォーキング等に関する教室を開催し、健康指導や歩行指導を行う。アンケート調査を行い、集計結果とともに公表する。

3 効果検証

- ①事業実施前後：身体測定、血液検査、体力測定
- ②アンケート
- ③医療費

4 主なスケジュール(7月～12月ウォーキング)

- ・参加者募集(5, 6月)
- ・基調講演(9月)
- ・ウォーキング教室(7～12月)
- ・各自ウォーキング実施、日誌提出(7～12月)
- ・体力測定、血液検査、アンケート調査(6, 12月)

プラス1000歩運動

1 参加者

平成25年度記録提出者5,000人＋新規参加者

2 事業内容

平成25年度の記録提出者約5,000人に、3か月間の歩数記録と体重、血圧、体脂肪率等の測定記録を提出してもらい、運動継続の調査を行う。

更なるウォーキングの普及を目的として、手軽に歩ける距離のウォーキングマップを作成する。

また、医師等による講演会を開催する。

新規参加者には3か月間の毎日の歩数と定期的に測定した体重、血圧、体脂肪率等の記録、アンケートの提出をお願いする。

3 効果検証

- ①事業実施前後：体重、血圧、BMI、体脂肪率、腹囲の計測
- ②アンケート
- ③医療費

4 主なスケジュール(毎月開始、3か月間ウォーキング)

随時：参加者募集(5月広報紙、ホームページ等掲載)

申込みの翌月から3か月間：各自ウォーキング実施

3か月終了時：記録カード提出、アンケート調査

10月～12月：平成25年度記録提出者への運動継続状況調査

12月～2月：ウォーキングマップ作成、2月配布(5,000枚×4コース)

1月：医師等による講演会

