

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね!

事業概要

歩数計を貸与し自主的にウォーキングを取り入れ、毎日の歩数に応じてポイントを付与し、ポイント数により景品と交換する。フォローアップ教室やイベントを開催し、継続支援とともに運動の習慣化に取り組み、健康増進を図る。

また、事業開始時および終了時に血液検査、体力測定を実施し、大学と協力して分析するとともに医療費の変化を統計的に分析し、事業の効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,996人、10,096千円
- 自主的なウォーキングと体力測定(事業実施の前後)、血液検査(5月、11月)
各自の生活スタイルに合わせて、自主的にウォーキングを取り入れる
歩数計を健康ステーションに持参しデータ更新(2週間に1回以内)
- 測定結果、医療費の分析・効果検証
大学教授の助言指導のもとで結果の分析および効果検証
- 見える化
各自の測定結果を集計。本人の変化と基準の分析結果を本人に提供
- 継続のための支援
フォローアップ教室の実施(新規:3コース2会場、継続:6コース4会場)
ウォーキングマップの作成、ウォーキングイベントの開催
- ポイントの景品交換(3月)
ポイント数に応じて、市内の特産品等の景品と交換

事業効果

- 開始時と終了時の身体、体力、BMI、血液の変化の統計的分析結果から改善がみられ、自主的な生活習慣や食事の見直し、運動への取り組みが期待できる。
- 参加者一人当たり国保医療費が、対照群と比べて有意的な抑制が認められる。

その他

- 今年度から「とことんモデル」に移行し、新規1,000人を募集。小学生から参加でき、ウォーキングを通じて親子、友人、世代間交流および地域の連携を図る。