

## “ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一 プロジェクト”

## 事業概要

健康に少し不安がある方などを対象に「1日8000歩・中強度(3メッツないし4メッツ程度)の活動20分」を実践してもらい活動量計に記録されたデータを基にその方にあったウォーキングや筋力アップのためのアドバイスを行い、長寿遺伝子にスイッチオンして、健康長寿、医療費の抑制する取組とした。

埼玉りそな銀行蕨支店内に県内初の「わらび健康アップステーション」を設置し、住民が利用しやすい場所で健康チェックや健康相談や栄養講座・運動講座の健康講座も実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
モニター210人 5,069千円
- 事業実施(7月～12月)  
モニターによる筋トレ・ウォーキングの実施  
健康チェックの実施  
歩数・筋トレ内容を記録カードに記入し、「わらび健康アップステーション」に毎月提出してもらう。
- 記録の分析(1月～2月)  
東京都健康長寿医療センター研究所 副部長青柳幸利氏にデータの分析依頼し、効果検証を行う。
- 見える化  
1か月ごとに、各自の身体活動をスコア化し、日々の活動の推移をプリントアウトして本人に返す。  
そのデータを自分で確認する事により、客観的に評価でき、日常の運動習慣の目標も明確化できる。
- わらび健康アップ計画情報紙に成果とウォーキングマップを掲載し、全戸配布(H29. 3. 31発行)
- 事業後のフォロー  
12月事業終了後も「わらび健康アップステーション」を継続して開設し、データの取り込みにより、データの可視化、ウォーキング講座や栄養相談等を行い、平成29年度事業実施に向けてのモチベーションの継続を図る。

## 事業効果

- ウォーキングすることが日常化し、昨年度と比べ継続希望者が多い模様。
- ウォーキングや筋トレなど身体を動かすことで体調不調が改善したとの声が聞かれる。
- 事業終了後も参加者一人当たり国保医療費の抑制効果が続いている。
- わらび健康アップステーションの存在が、自分のペースでの健康づくりに寄与できている。
- ステーションには養成した8人のサポーターがおり、モニターへの相談等も行い、気軽に立ち寄れる。

## その他

- 3年間のプロジェクト終了後、健康マイレージへの速やかな移行方法の検討が必要