

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

歩くことから健康づくり めざせ！毎日 10000 歩運動教室

事業概要

健康長寿埼玉モデルの継続 2 年目である。昨年度の取り組みを継承しつつ、ウォーキングを続けやすい環境づくりを行い事業の充実を図っている。また、地域で健康づくりを広める「ウォーキングリーダー」を育成し、地域の健康意識の底上げと運動を継続できる仲間づくりを行う他、日本保健医療大学の協力を得て、事業の計画、分析を行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 181人、5,124,060円
- 参加しやすい体制づくり
 - ・ 歩数の報告ができるか所を 3 か所から 6 か所に増設し利便性をアップ
 - ・ 運動教室ナイトコースを開催し教室に参加できる幅を広げた
 - ・ ウェブサービスを導入し自由に効果が見られ、モチベーションの維持向上に繋げる
- 血液検査・体力測定・アンケートの分析
日本保健医療大学の協力を得て分析し、効果を検証する
- フォローアップ
体組成計測定日を設け、効果の「見える化」と保健師によるアドバイスを実施
- ウォーキングリーダー養成(強化)
主体的に地域で健康づくりを行える人材を育成するため講座を開講
グループワークでの情報交換から健康の意識の向上をめざす
- 医療費の分析を行う

事業効果

- 運動継続により、体重、腹囲、体組成の減少が見られた
- ウォーキングリーダーのグループワークから事業に積極的に提案があり、市民と協働して事業を展開している

その他

- 検討事項
 - ・ ウォーキングリーダーの育成と地域での自主活動の展開
 - ・ 特定保健指導対象者や糖尿病重症化予防プログラムの対象者などハイリスク者の健康づくりへの活用