

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域でスクラム！健康運動事業

事業概要

健康寿命の延伸を目指し、市民一人ひとりが楽しみながら持続できる健康づくり運動として、「今より1日1,000多く歩こう」を行動目標とした「地域でスクラム！健康づくり運動」を平成26年度から実施している。

この事業は、歩数・血圧・体組成計データ等の運動成果を「見える化」する健康プログラムの導入や健康遊具の設置など、健康づくり環境を整備し、市内全域で声掛け合って参加する健康づくり運動として展開している。

平成28年度は、この運動の拡大とその定着をねらいとして、埼玉モデルとして実施し、参加人数の拡大及びアンケートや医療費により事業効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

●予算 568千円

●参加者数 522人

内訳：しっかりデータコース 427人、らくらく手帳コース 95人

●プログラム実施期間(7月～12月)

- ・参加者が、効果的に運動継続するために、ウォーキング講座、パワーアップ講座屋内編(室内でできる簡単筋力アップ運動)やパワーアップ講座屋外編(健康遊具を活用した運動講座)、筋力アップのための栄養講座等を開催。
- ・参加者は、定期的に歩数の提出・送信や、各市民センターに設置した健康コーナー(血圧計・体組成計)で測定し、運動効果を確認する。

●事業の評価(1月～3月)

- ・アンケートや送信された歩数、血圧、体組成計のデータを分析し、効果を検証する。

事業効果

- 事業参加を通じて健康づくりへの意識が高まり、生活習慣改善へと繋がっている。
- 同じ歩数計を持ち、地域全体で取り組むことにより、健康づくり運動への連帯感・地域の繋がり等の効果があった。

その他

- 健康マイレージ事業実施により、市民の健康づくり行動が活発になっている。