

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康長寿ウォーキング事業

事業概要

健康寿命の延伸を目的に、日常的なウォーキング及び運動・食事教室等を効果的に組み合わせ健康増進を図る。

参加者に活動量計を配布し、毎日の歩行管理及び体組成、血圧を計測を行うとともに、健診結果や体力測定結果、医療費等の分析を行い事業効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
46人、3,301千円
- 全6回のプログラムを実施(8月～3月)
活動量計を持ち、歩数管理及び体組成、血圧測定
体力測定(初回・最終)、県民健康福祉村による運動教室、
埼玉県栄養士会による食事指導教室、血液検査
- 記録の分析(3月)
大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化
各自の記録を集計(月次)。本人の変化と全体の分析結果と支援レター
を参加者に送付
- 国保加入者の医療費を分析
参加者群の前後比較、対照群(参加者群の同性・同年齢)との比較

事業効果

- 日常的にウォーキングを取り入れることによって、生活習慣病の予防効果がある程度期待できる。
- 参加者一人当たり国保医療費の低下が見込まれる。

その他

- 今年度の参加者が事業終了後も継続してウォーキングや運動を継続できるようなフォローアップ教室等を検討していく。