

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 28年度 よりいプラス 1000歩運動

## 事業概要

普段より少し多く『歩く』ことを意識し「プラス1000歩(多く歩く)」を目標に、毎日取り組む。目標歩数を算出し期間中は個人の目標歩数達成することを目指す。対象者は20歳以上の町内在住・在勤者とした。今年度よりICTを導入し「結果の見える化」を推進した。参加者にデータ通信機能付活動量計を配布し、実施期間中応援レター(2回)を発行したほかメール配信サービス(月2回)、「健康教育」を開催し、取り組む意欲を維持する支援を行った。体力測定結果は埼玉県立大学と協力して分析・評価を行う。

## 事業内容(参加者数・予算等)



- 参加者数・予算  
703人、10,227千円
- 体力測定会(7月・1月)  
身長、体重、握力等の必須項目に加えて、柔軟性や歩行因子に関する11項目を実施
- 自由に歩く(8月～3月)  
目標設定(プラス1000歩)した歩数を目指して自由にウォーキング
- データの分析(2～3月)  
埼玉県立大学・日本健保株式会社と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
応援レターの送付とメール配信サービスを導入し、自身の結果の見える化を図った。体力測定結果と本人・全体の変化や分析結果を本人に提供
- 事業後のフォロー  
29年3月にフォローアップ講座を実施

## 事業効果

- 同じ活動量計を使用したことで、仲間意識が育まれた。ICTの導入により、歩数記録の必要がなくなり、装着するだけという簡便さが新規参加者の獲得につながった。
- 参加者のやる気意識を持続させ 身体を動かす楽しさと、運動の習慣の獲得、健康づくりの機運を高めることが出来た

## その他

- 体力測定スタッフの不足
- 歩数計の管理
- 参加者の確保