

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ふかや毎日プラス1000歩運動

事業概要

多くの市民が普段より少し多く歩くことを意識し、健康リスクのある人も含め、個人の状況に応じた自主的なウォーキングを実践してもらおう。また、埼玉県健康マイレージ事業を活用し、ICT を利用した歩数データの集積や見える化、歩数データのポイント化による参加者へのインセンティブの付与、歩数や体組成、医療費データを分析することで事業効果を検証していく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 930 人、3,710 千円
- 自主的なウォーキングと記録(7 月～3 月)
歩数計(転送機能付)を持って自由にウォーキング。歩数をタブレット端末から転送。
- 体組成測定会、運動講座(生活筋力向上ゆっくりプログラム体験)、栄養講座の開催
- 記録の分析、効果の検証(1 月～3 月)
- 見える化 各自の歩数データや県内ランキング等をタブレット端末やスマホアプリで閲覧。
- 情報のフィードバック(5 月～)
事業評価等を市報等で市民に情報提供。
- 事業の継続:フォローアップも含め事業を継続実施

事業効果

- 平成 28 年度では、約 6 割の人が参加前より 1 日の歩数を増やし、「よく眠れるようになった」「体を動かすのが楽になった」などの項目で改善がみられた。また、開眼片足立ちでは 8000 歩以上歩いている参加者に有意に高い値となった。医療費については、参加群と対照群を比較すると、事業参加 1 年前の総医療費(外来診療分。歯科は除く。)について増加割合が抑制され、1 日平均 8000 歩を基準にみると医療費が 17.3%減少した。平成 29 年度についても今後、評価を行っていく。

その他

- 一人でも多くの市民が歩くことを継続できるよう支援をしていく。