

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ～ い～な健康！毎日1万歩運動 ～

## 事業概要

自主的なウォーキングの結果を保健センター設置の読取機により記録。そのデータを距離に置き換え、WEBの日本地図上に表示することで歩行意欲を増進。参加者には毎月の応援レターで結果等を連絡。また、体力測定の実施や、歩行データを収集分析することで効果を検証している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
150人、442万円
- 自主的なウォーキングと記録(6月～1月)  
各自活動量計(歩数計)を携帯し、自由にウォーキング  
歩数を保健センターにある読取機(フェリカリーダー)で随時データ記録
- 記録の分析(1月)  
活動量計データ等を民間業者と共同で効果検証
- 見える化  
各自記録を集計し、本人の変化と全体の分析結果を本人に提供  
歩行記録を距離に置き換え、WEB上の日本地図で位置表示し、  
保健センターのPC及び応援レターで確認可能とし、歩行意欲を増進
- 事業後のフォロー  
来年3月にフォローアップ講座を実施予定

## 事業効果

- 開始時と終了時のBMIや血液検査、体力測定を統計的に検定することにより、改善が見られた。
- 参加者一人当たり国保医療費が、町全体の医療費と比べて有意に低下した。

## その他

- 3年間の事業終了後の参加者をいかに運動継続させていくかが大きな課題