

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

生活習慣改善のきっかけづくり
「プラス 1000 歩運動」と「ラジオ体操」

事業概要

平成27年度から、町内在住・在勤者を対象に活動量計を貸与しウォーキングの実施を支援する「プラス1000歩運動」事業を展開している。また運動習慣者の増加を目的として「ラジオ体操普及促進事業」を実施している。

また、歩数データや国保被保険者の医療費データを収集分析し、有識者である大学教授や医師等が構成メンバーである協議会で効果検証を実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,006人、386万円
- 活動量計を用いて歩数データを読み取り機にかざす(4月～3月)
新規参加者は7月に事業説明会を実施
企業等の参加者には読み取り機の貸し出し
- 記録の分析(1月)
研究所、大学と共同で分析し、効果検証
- 応援メール・応援レター・個人 WEB ページを活用した見える化
メール配信(月2回)、レター送付(年2回)、個人 WEB ページを提供
- 抽選会に参加(6、9、12、3月)
埼玉県コバトン健康マイレージ事業にデータ連携で参加し、抽選会応募
- 健康教室等を開催
ラジオ体操を含めた健康教室を実施

事業効果

- 歩数は開始時と終了時を比較するとすべての参加年度において増加
- 平均歩数の男女別ではすべての月で男性が女性を上回った。
- 医療費分析では、一人当たりの平均医療費は20%削減した。

その他

- 新たな参加者の確保、活動量計の経年劣化による不具合が多数発生していることが課題である。