

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

毎日1万歩運動・プラス1000歩運動

事業概要

いつでも、どこでも、誰にでもできるウォーキングをライフスタイルとして定着させるとともに、ウォーキングの健康との関係を明確にし、体力測定等を実施している。

また、自主的にウォーキングを行い、歩行記録データを収集し、大学と協力して継続して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 (文化スポーツ課ウォーキング推進室)
104人、33万2千円
- 毎日1万歩運動講演会(7月11日)
「ウォーキングと健康」・「ウォーキングと栄養」
- 毎日1万歩運動体力測定・アンケート(7月11日・12月12日)
- 毎日1万歩運動の記録(7月～12月)
各自自由にウォーキングし、歩数を記録カードに記入し文化スポーツ課ウォーキング推進室に毎月提出
- 記録の分析(2～3月)
大学と共同で分析し、効果検証予定
- 健康長寿講演会(1月17日開催予定・担当:健康推進課)
基調講演「健康長寿は食にあり ～食と健康の科学～」
講話「めざせ健康長寿 ～自立したシニアライフのこつ～」

事業効果

- 平成26年度で、健康増進の効果(下肢筋力・歩行速度の改善、中性脂肪・HDLコレステロールの改善)、医療費の抑制の分析評価を行った。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 来年度にポールウォーキング講座を実施予定