

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康づくり行動宣言の町 滑川 毎日1万歩運動

## 事業概要

参加者に歩数計を配布し、毎日1万歩を目標にウォーキングを6か月間実施していただき、事業実施前後の体力測定と血液検査の数値を比較し、健康づくりへの効果を検証する。また、国保医療費を、参加者の前後比較、参加者と対照群比較を行い、医療費の削減効果を検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
98人、550万7千円
- 自主的なウォーキングと記録(8月～1月)  
各自自由にウォーキングして記録  
歩数と体重、本人コメントを日誌に記入し保健センターに毎月提出
- 記録の分析(2月)  
埼玉県健康づくり事業団、武蔵丘短期大学と共同で分析し、効果検証
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 報告会の開催(2月)  
参加者、健康づくりグループ、健康づくり推進員に健康への効果を報告
- 事業後のフォロー  
来年度5月にフォローアップ講座を実施

## 事業効果

- 実施前と実施後の身体測定・体力測定・血液検査で、改善が見られた。
- 参加者の医療費が実施前後と対照群との比較で有意に低下した。

## その他

- 参加者を拡大することが課題である。