

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康マイレージ事業

事業概要

誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上をめざす。

また、事業効果の検証のためデータを収集し、大学と協力して分析している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
805人、1,997千円
- 自主的なウォーキングと歩数管理
埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加し、歩数を管理する。
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・運動について記載したチラシを配布
 - ・県や町のホームページにお家でできる運動として、小川町独自の体操の動画を公開
 - ・教室や測定会等の検温や消毒、換気等の徹底
- 健康診査や人間ドッグの受診、栄養や運動に関する教室の実施(10月～2月)
体組成測定(2回)、栄養教室、運動教室、ラジオ体操教室、血液検査、生活に関するアンケート実施(2回) 他
- 記録の分析
大学に協力してもらい、事業実施前後での歩数や血液検査、血圧、体組成測定のデータ、生活に関するアンケートを分析し、事業の効果を検証する。
- 見える化
血液検査、血圧、体組成測定について、事業参加前後の結果を本人に返却
- 事業後のフォロー
血液検査、血圧、体組成測定の結果を本人へフィードバックすることで、自身の健康状態を把握し、健康増進に対するモチベーションの維持を図る。

事業効果

- 令和元年度(単年度)の効果として、腹囲、HDLコレステロール、血清クレアチニン、eGFRの数値に改善が見られた。
- 3年継続参加者の効果として、1日平均の歩数が約4,400歩増加、拡張期血圧の改善が見られた。

その他

若年層や健康にあまり関心のない人に対しても健康マイレージに参加してもらえるような方法を検討していく。