

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域でスクラム！健康運動事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

「今より1日1,000多く歩こう」をめざした、健康運動事業を展開する。

モデル事業参加者は、通信機能付き歩数計を持ち、歩数や体組成計データ等の測定結果を「見える化」し、「はかる・わかる・きづく・かわる」という健康行動変容をねらいとした健康プログラムに参加する。

そのために、市内6ヶ所に体組成計と血圧計を備えた健康コーナーを設置する。また事業評価については、アンケートや送信された測定データから、株式会社タニタの協力により分析し、効果を検証する。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

モデル事業参加者 300人、8,285千円

● モデル期間(3ヶ月間 9月～11月末)

モデル期間に各会場4回(6会場×4回=24回)の講座を開催した。内容は測定会及び結果説明相談、健康長寿サポーター養成講座、タニタの食や運動継続セミナー等を実施する。

運動定着を目的として、続く3ヶ月間をフォローアップ期間し、成果報告会を2月に実施する。(6会場×1回=6回)

● 記録の分析(1月)

株式会社タニタの協力により、アンケートや送信された歩数、血圧、体組成計のデータを分析し、効果を検証する。

● 見える化

参加者は自宅パソコンにより、自分のデータをグラフで確認できる。IT環境がない参加者の対応として、個人の健康データの提供や、結果を記録するための健康手帳を配布した。

事業効果

- 市内全域で取り組むことにより、健康づくり運動への声かけや、輪が広がった。
- 歩数や体組成計等のデータを見える化したことで、行動変容がおこり、生活習慣改善効果があったという声が多く上がっている。2月末に評価報告書を作成予定。

その他

- モデル事業参加者以外でも健康コーナーを利用できるように健康コーナーの普及に取り組んだ。