

「健康づくり応援事業」

ウォーキングプログラムの対象者（65歳以上高齢者）の拡充について

1 ウォーキングプログラム事業

健康づくり習慣の定着を目標として、健康づくりに関心が低い「健康無関心層」にアプローチします。40歳から64歳までの市民を対象に100名の参加者を募り、4ヶ月間（7月から11月まで）ウォーキングを主体とした運動習慣の定着を図ります。

個人の取組を携帯アプリや、活動量計により測定を行い、リーダーやコンビニ端末等でデータを送信し、経過や結果を個人ごとの「からだカルテ」で携帯やPCで管理するものです。

活動量計の情報を見える化するため、市役所とショッピングセンター Vio にデータ読み取り機（リーダー）を設置し、歩いた歩数に応じて、市内温浴施設利用券等をインセンティブとして与えます。

市では、参加者全員のデータ管理により効果を検証し、今後の健康づくり事業に活用します。

2 事業対象者（65歳以上高齢者）の拡充について

「歩く」ことは、いつでもどなたでも気軽に取り組むことができる有酸素運動であり、継続して行うことで、生活習慣病の予防や筋力、バランス機能を高める効果があります。

外出自粛中でも、体力維持として混雑を避け、ウォーキングされる市民が見られました。

感染症予防のため外出自粛が続き、特に高齢者には心身機能の低下が懸念されることから、筋力低下などフレイルの予防並びにストレス緩和を目的として、事業対象者に高齢者（65歳以上）100名を追加して募集します。

また、利便性を図るため、各地区公民館8カ所にデータ読み取り機（リーダー）を追加設置します。

★1日1,000歩増加すると
年間で約22,000円の医療費抑制

※1歩あたりの歩数の医療費抑制効果研究
研究機関：筑波大学久野教授 「新潟県見附市の健康運動教室
参加者の医療費抑制効果から算出」

*補正後のデータ読み込み機設置数	
・大野市役所	1
・ショッピングセンター ヴィオ	1
・ローソン(Loppiによる読み取り)	6
・ <u>公民館(大野公民館以外)</u>	<u>8</u>
計16カ所	

健康ウォーキングプログラム概要

