

ヘルスウォーキングプログラム 6年間の成果報告

市民3000人の大検証！

問 健康長寿課 (☎65・7333)

ヘルスウォーキングプログラムの流れ



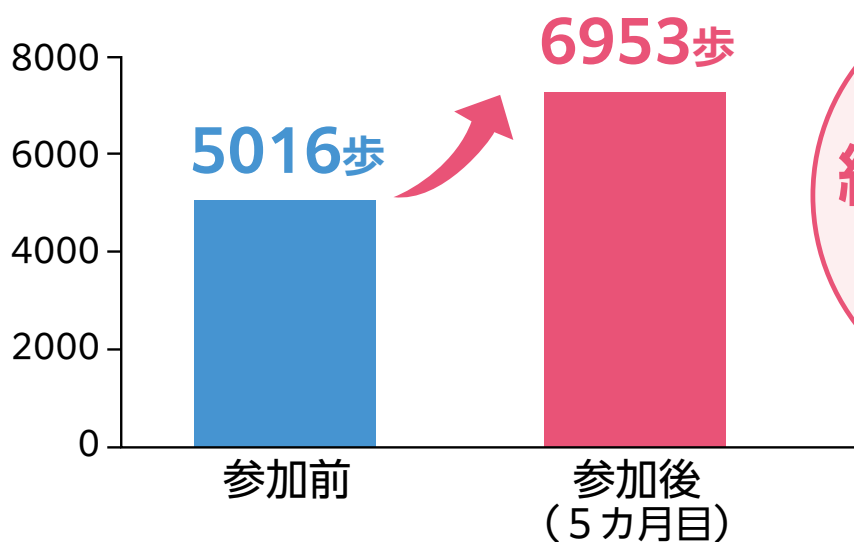
定期的な計測→理解→気づき→行動変容のサイクルにより、無理なく楽しく取り組み、**健康づくりを続けられます。**

6年間事業を継続した結果…

成果①

歩数が増えました！

1人当たりの1日平均歩数の変化



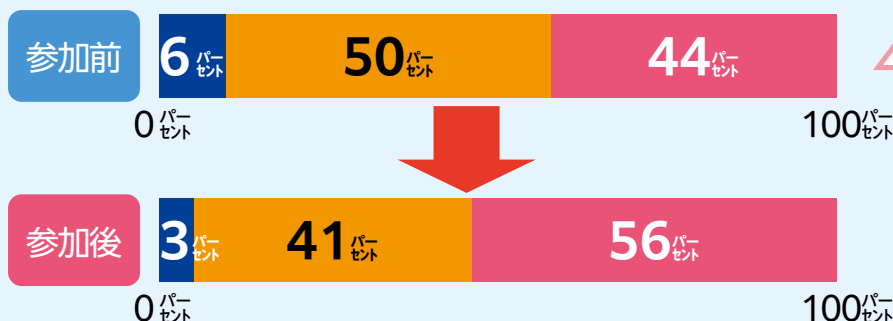
約**2000歩**
増加

成果②

幸福度が上がりました！

幸福度(主観的健康感)の変化 (データ2589人)

■ 幸福度が低い ■ 幸福度が中程度 ■ 幸福度が高い



幸せと感じる人の
割合が
増えた！



運動習慣が定着し、体力の向上や生活習慣病の予防など、心も体も健康になり、**幸せと感じる人の割合が増えています！**

成果③

医療費・介護給付費を抑制！

年間約 **1.9億円** の抑制効果！

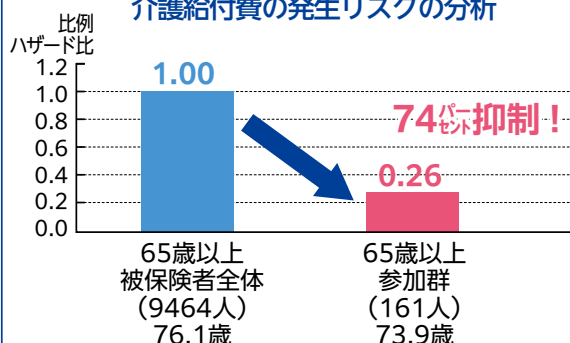
※ヘルスウォーキング参加者は、参加していない人に比べて医療費や介護給付費の増加が抑えられており、その効果を参加者(65歳以上)に当てはめると年間約1.9億円の抑制効果になると推計

年間1人当たり医療費+介護給付費の
参加群と非参加群の比較
(万円/年・1人当たり) (65歳以上)

	非参加群 (754人)	参加群 (257人)
参加前	28.5	28.4
参加後 (4年目)	65.8	51.7
増減 (4年目-参加前)	37.3	23.3

増減の差は **14.0万円/人**

介護給付費の発生リスクの分析



参加者の声

夫婦で歩く、健康な毎日へ

狭心症による息苦しさから参加への不安がありましたが、エキサイト広場までの往復約4000歩を、妻と一緒に歩いています。

一人では続かない日も、声をかけ合うことで自然と外へ。地域の人とのふれあいや、歩いた後の一杯など楽しみも増え、生活がより豊かになりました。「一日でも長く、二人で元気に歩く」—その思いで続けています。(吉松勝彦さん・絹代さん：東中町)



歩数計でモチベーションアップ

美容師の仕事でよく動いているつもりでも、実は歩数が少ないことに驚きました。休みの日はランニングで体を動かし、歩数計で記録を見ることでやる気もアップ。足りない日は「もう少し走ろう」と前向きな気持ちになります。お客さんも参加されている人が多く、「今日は何歩？」と自然と会話が弾みます。歩数計を着けている人を見ると、仲間が増えたようで嬉しくなります。(酒井宏央さん：美川町)

