

健康ウォーク推進事業の効果



平成27年8月から開始し、令和2年3月末で終了した健康ウォーク推進事業の効果検証が終わりましたので紹介します。

総登録者数

2,623人（うち52.3%が65歳以上）

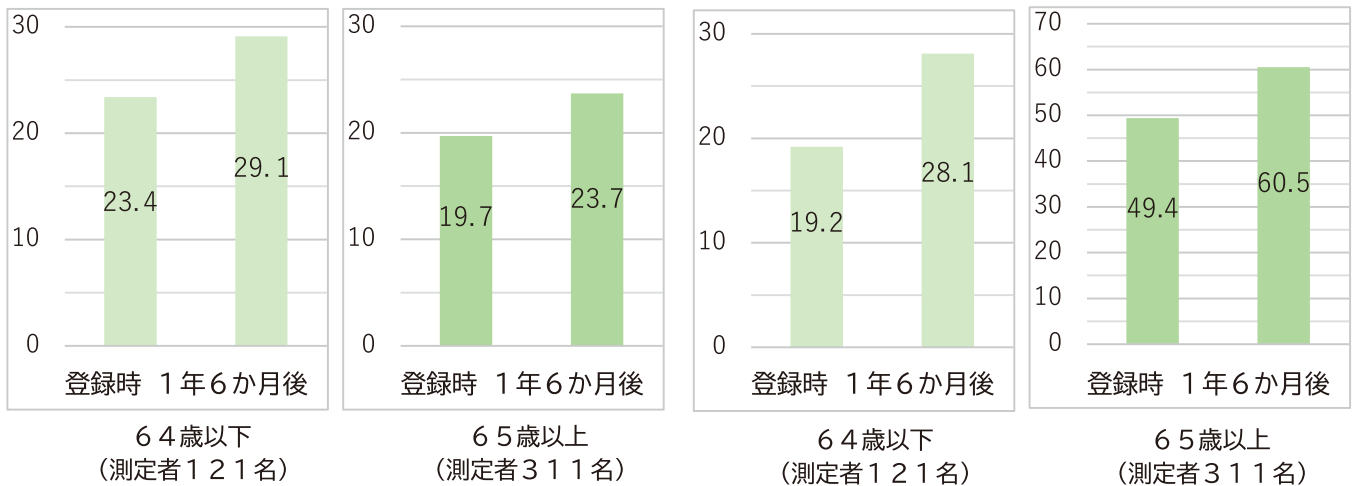
体力測定の結果

■CS-30（下肢筋力）（回）

※椅子の立ち座りを30秒間繰り返し、下肢筋力を測定します。回数が多いほど筋力が強いです。

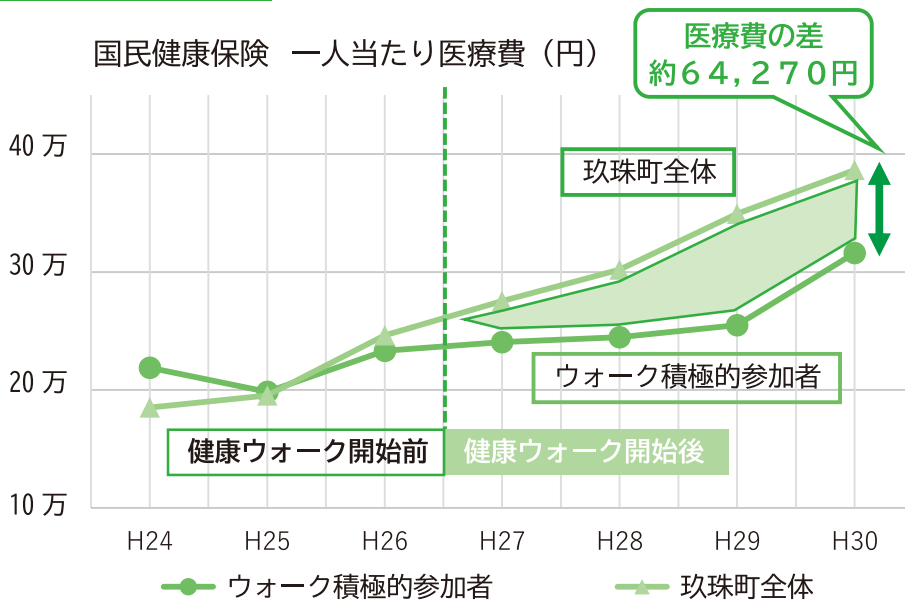
■閉眼片足立ち（平衡性）（秒）

■開眼片足立ち（平衡性）（秒）



足の筋肉の衰えは、将来寝たりきりにつながる恐れがあります。健康ウォークの登録者は、64歳以下・65歳以上ともにCS-30（下肢筋力）と片足立ちで大きな改善が見られました。

医療費削減結果



健康ウォーク推進事業がスタートした平成27年8月以降で、ウォーク登録者のうち積極的に歩数データの送信を行っていた人は、玖珠町全体と比べ国民健康保険医療費が年平均約64,270円低い水準となっています。

※ウォーク積極的参加者とは健康ウォーク登録から期間満了までの1年6か月のうち、歩数データの送信を60%以上の日数行っていた方です。

今回は、大きな効果が表れていた項目を掲載しています。この他にも、アンケート結果や体組成の変化など様々な項目を調査しています。ご興味のある方は、玖珠町役場または各自治会館で「健康ウォーク推進事業実績報告書」をご覧ください。

☎ 子育て健康支援課 健康推進班 ☎(72)2022