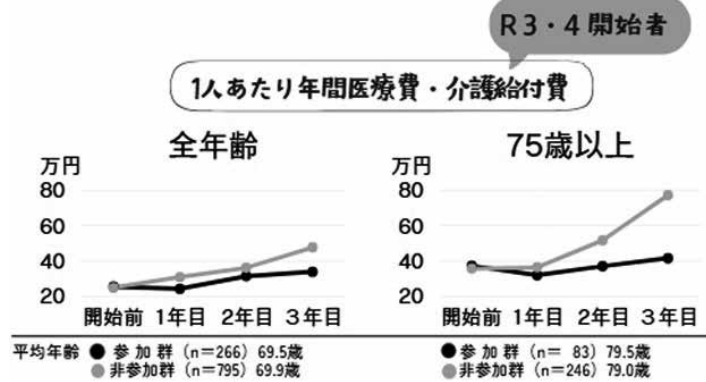


参加者の声

- ウオーキングをするようになり、腰痛が改善しました。
- 増える一方だった体重が減り、血圧が下がりました。

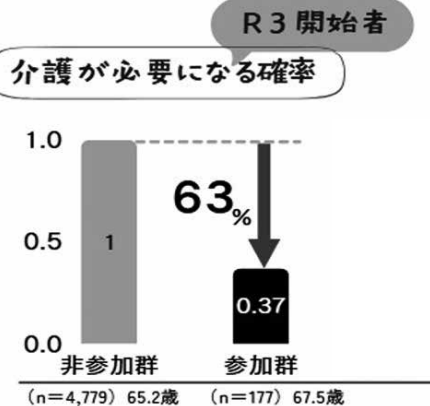
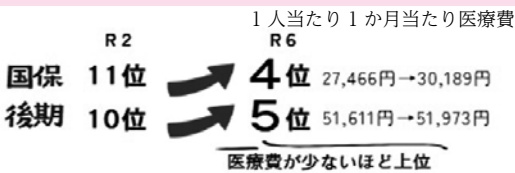


多くの参加が得られた令和3、4年度に開始した参加者のデータを分析したところ、参加3年目の1年間における1人あたり年間医療費及び介護給付費の合計額は、参加していない人に比べて約14万円、75歳以上に限ると37万円も抑えられていました。

医療費等の効果

町全体への効果も

県内における医療費の順位は、国民健康保険、後期高齢者医療保険ともに事業開始前の令和2年度と比べて改善しており、参加者以外を含めた町全体でみても医療費への効果があったと考えられます。

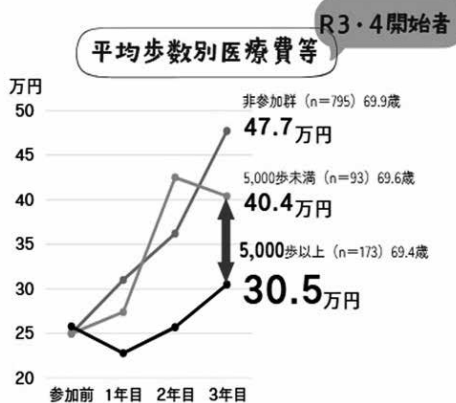


令和3年度から参加した群（途中離脱含む）とそれ以外を最大5年間比較したところ、介護が必要になる確率は63%減少していました。

介護が必要になる確率は半分以上

5,000歩以上がカギ

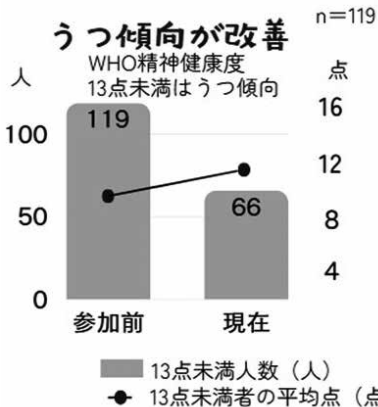
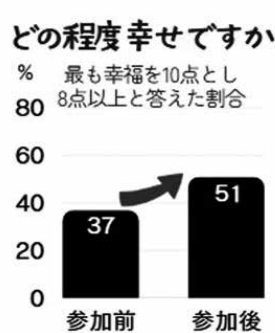
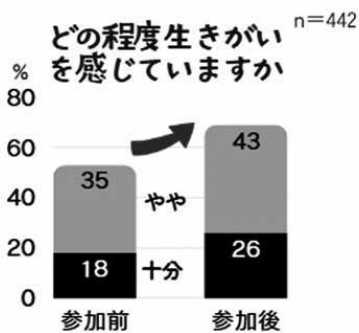
始めの1年間の平均歩数別にみると、5,000歩以上では、5,000歩未満に比べて3年目で医療費に10万円の差が出ることがわかりました。運動不足の人では、ひとまず5,000歩以上を意識することで健康に近づくと考えられます。



この健康度も上昇

参加前後で、生きがい度や幸福度も明らかに改善し、うつ傾向の人の約半数が改善しました。身体だけでなく心の健康にも効果があることがわかりました。

ここへの効果



参加者の声

●歩数が増えるごとに楽しくなってきた、イライラが減り充実感が出てきました。

●意識的に歩くことが日常になり目標を立てて生活することは刺激となっているし、健康につながっている嬉しいですね。今後も歩けるようにしたいです。

○年齢とともに体力、筋力など落ちていくと思うので、毎日歩数を意識したり、月1回筋肉量を測ったりできるこの事業に感謝しています。金ヶ崎町以外の友だちからうらやましがられます。

●からだカルテで自分の健康状態がわかるので、食事もうけるようになります。

○なるべく見守り時間帯に歩きたいと思っています。自分の健康にも良いことだし、犯罪等の抑止力となり地域に貢献できればと思います。



参加者の声

5年間の参加者数と歩数

年度	新規参加者	継続参加者
R3年	480人	—
R4年	473人	460人
R5年	245人	908人
R6年	136人	926人
R7年	114人	1,027人

参加者の6、7割がもとも運動習慣のない人であり、本事業が運動習慣改善のきっかけとして機能しました。2年目以降は参加者からの紹介で申し込む人が5割を超え、地域に健康づくりの輪が広がっていました。

