

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域健康教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

「鳩山町健康づくりサポーターの会」と町の協働事業として、町内4会場でそれぞれ週1回、介護予防に係る体操(基本体操や特に下半身を中心とした筋力アップ体操など)や交流を主とした「地域健康教室」を開催している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 鳩山町健康づくりサポーターの会が運営主体を担い、町がバックアップしている。
- 平成18年度に1カ所目の会場で開催して以来、現在までに町内4会場へ活動を拡大。

●実施内容

基本体操、筋力アップ体操等の体操を軸としているが、休憩時間を利用しての交流の場ともなっている。実施時間前には、準備体操的な位置づけで、鳩山町の健康体操として作成された「新鳩山音頭健康体操」をあわせて実施している。

●平成24年度 実施状況

開催回数 4会場合計 176回 参加者数 4会場合計 7,226人

平成25年度 実施状況(平成25年11月現在)

開催回数 4会場合計 119回 参加者数 4会場合計 5,104人

事業効果

- 参加者の口コミ等により、参加者数は増加傾向にある。
- 参加者の身体的効果(体調不良の改善、体力・筋力の向上等)、心理的効果等(前向きになった、参加すると元気になる、友達・知人が増えた等)があり。
 - *1~2年に1度参加者へのアンケートを実施し、参加者からの意見等の把握し、サポーターの会とともに内容等検討し、教室運営に活かしている(平成25年度6月実施)。
- 事業の検証については、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業の一環として現在検証中。

その他

- サポーターの育成が課題
 - …サポーター養成講座を毎年度開催し新規サポーターを育成(平成25年度は11月~12月にかけて開催中。新規参加者8名が参加)。
 - …養成講座とともに、サポータースキルアップ講座も毎年度開催し、サポーターの技術向上・確認等に努めている。