

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 筋力アップトレーニング事業

## 事業概要

週1回、教室での筋力アップトレーニングと自宅でのトレーニング(自主活動グループでのトレーニング)を6か月間実施している。トレーニング開始時、3か月後、修了前に体力測定実施して効果を検証している。また医療費についても年1回、分析を実施し検証している。事業修了後も継続してトレーニングが実施できるように、自主グループ活動移行への支援をしている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
  - ・1468名(新期生61名、修了生1407名)、7,330千円
- 週1回教室でのトレーニング(9月～3月)
  - ・週1回教室、週4回家庭でトレーニング(個別プログラムの筋力トレーニング、有酸素運動)を実施
  - ・専用歩数計を用いての健康管理や、実績レポートを毎月作成することで意欲をもってトレーニングをする
  - ・トレーニングの目的や効果だけでなく、食事や口腔などの講座も行い総合的に健康の自己管理ができるようにする
- 見える化
  - ・各自の実績レポートと体力測定の記録、プログラムシートを配布
- 効果検証
  - ・体力測定を開始時、3か月後、6か月後に実施
  - ・参加している人と参加していない人の医療費分析を実施
- 筋トレサポーター
  - ・筋トレ事業を地域に広げていく上で、市民との協働で活動を展開するための協力者として教室運営を手伝ってくれるボランティアの育成
- 修了生支援
  - ・教室終了後もトレーニングを継続できるように支援

## 事業効果

- 体力測定の結果、体力年齢の6.1歳若返りが見られた。
- 医療費分析の結果、参加している人は参加していない人に比べ、総医療費が133千円抑えられた。

## その他

- 新期生募集時の、年齢制限の検討
- 修了生支援の一環として、体力の低下に応じた新たな事業展開の検討
- 生活習慣病予防としての取り組みの強化