

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康アップ スリムアップ チャレンジ！

## 事業概要

市民体育館(サン・アリーナ)で週1回、エアロバイクを使用した筋力トレーニング、オケちゃん健康体操を取り入れた自宅トレーニング、栄養指導を実施。

サン・アリーナは参加者の都合が良い時に実施できるため、幅広い年代の参加につながった。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
180名 ・ 373万円
- 事業の開催(平成29年6月～平成29年12月)  
サン・アリーナで、週1回エアロバイクと個別プログラム、自宅で、個別プログラムとオケちゃん健康体操、ウォーキングを6か月実施。参加者に合わせた栄養指導教室を実施。事業の前後に体力測定、血液検査を実施。
- 事業の分析・評価(平成30年1月)  
事業の有識者のアドバイスを受けながら、各種測定結果を分析し、事業評価を行う。
- 見える化  
「健康ダイアリー」を配付し、日々の体重や歩数等を記録させる。  
事業後、全体の分析結果とともに、体力測定や血液検査等の参加者本人の変化を個別に提供。
- 事業後のフォロー

## 事業効果

(平成28年度の結果より)

- 新規参加者では、体力測定の全ての項目で事業後の平均値が良くなった。血液検査では、LDLコレステロールが下がり、HDLコレステロールがあがった。
- 継続者の血液検査では、昨年の事後検査より血糖と中性脂肪が下がった。

## その他

- 事業終了後も、運動習慣が継続するように、健康ダイアリーを配布するとともに、希望者にはトレーニング室の登録証を発行する。