

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

長寿筋力アップトレーニング教室

事業概要

筋力トレーニングを中心とした健康教室の参加と自主的トレーニング、ウォーキングの実践・実行により、運動習慣が継続でき、健康増進を目指す。

また、自主的な記録と体力測定や体組成計の測定結果を収集し、分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
平成30年80人、予算23万円
平成30年4月から毎月2回、2会場で実施。新規参加も随時参加可能
- 月2回の運動教室と自主トレーニング、日々の記録(4月～)
年1回の体力測定と身体計測、栄養の講義、健康講演会参加勧奨
自主トレ項目と歩数を毎回職員が確認
- 分析(3月)
職員で記録を分析し、効果(国保医療費)検証
- 見える化
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 健康マイレージとのコラボ
事業参加によりポイントを取得が増え、達成者には達成賞授与

事業効果

- 継続参加者の平均で筋肉量の増加があった。正確実施で効果が上がる。
- 運動しなかった人が減り、運動時間が増え、食習慣の改善が見られた。
- 参加者と対照群の国保医療費を分析し、医療費の抑制ができた。

その他

- 体組成計の結果を有効活用し、筋肉バランスの良い体作りができてきた。継続の効果に期待していくと共に周知に活用し、参加者も拡大していく。