

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

行田市市民けんこう大学・大学院事業

事業概要

市民けんこう大学・大学院において、「生涯を通じた健康づくり」に向けた意識を持つことができるよう「運動」「栄養」「休養」等の各13講座を行い、健康知識の普及啓発及び地域への健康情報の発信源になる人材を育成する。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

参加人数：延べ200名（令和元年12月19日現在）

予 算：17万円

● 開講式及び講座の実施

7月～2月まで「運動」「栄養」「休養」等の各講座を実施。

健康長寿サポーター養成講習や「健康づくりにおける相互応援協定」等を締結している民間企業等のマンパワーも活用。

● 個人評価と指導

講座毎の評価(新体力測定や生活歯援プログラム等)と指導(集団・個別)を実施。また、自分の目標が達成したか評価・指導を行っている。

● 事業後のフォロー

修了生の会にて、引き続き健康について学習の機会を持つことで、市民から市民に健康情報を発信する組織を結成し、その活動が「ひと涼みアワード」にて評価されている。

事業効果

- 本事業をきっかけとした健康意識と生活習慣の改善意欲の向上
- 健康寿命の延伸と要介護認定率の低下

その他

- 参加者の拡大が課題であるため、次年度以降内容を見直し予定。