

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康教室 ウォーキングの効果を高めて健康アップ

事業概要

この事業は、自身の生活の振り返りや目標設定を行い、ウォーキングを活用した健康の維持増進や生活習慣病予防の為の行動を継続的に行った後に、特定健康診査を受診し、成果の確認や行動の関連付け、意欲の向上に繋げるものである。また、大学と連携し事業の実施やデータ分析を行い事業の質を高めている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
337人(延べ数)、7万3千円
- 全5回の講座開催(7月～1月)
健診結果の見方や栄養に関する講座、運動の講座と実技
行動継続のための講座の後、各自計画立案。記録用紙の配布。
- 季節のおたよりの送付(10、12、1月)
参加者のモチベーションアップにつながることを目指した内容
- 測定会(12月)
7月からの変化を確認する目的で体組成計・血管年齢計での測定
- アンケート・測定結果の集計・分析(2月)
埼玉医科大学に分析を依頼し、効果検証
- 参加者へのフィードバック(2月)
全体の分析結果を各自に送付

事業効果

- 今年度の事業はまだ終了していないため、効果の検証はできていない。

その他

- 参加者の継続率アップ、新規参加者の拡充が課題である。
- 個別での成果が分かる効果検証の方法を検討したい。