

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 新！はつらつ筋力アップ教室

## 事業概要

埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業に則り、参加者の体力等に合わせた筋力アップトレーニングと秩父市が推進している『ちちぶお茶のみ体操』をコラボして6か月間取り組み、健康寿命の延伸を目指す。

教室の前後で血液検査・体力測定・医療費等のデータを収集・分析し、効果を検証していく。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
136人、497万円
- 6か月間の筋力アップトレーニング(教室および家庭でのトレーニング)を実施(9月～3月)
  - ・教室の前後で血液検査・体力測定・身体測定等を実施
  - ・教室において、栄養士によるバランスの良い食事・減塩等の啓発指導の実施
  - ・参加者は毎日経過記録と食事チェック表を記入し、保健師・栄養士が確認
- データ・記録の分析  
有識者の助言を受けながら、分析・効果検証予定
- 見える化  
血液・体力測定等の結果は前後比較で本人に提供予定
- 事業後のフォロー  
継続者支援のため、健康講座を実施予定

## 事業効果

- 教室前後の血液検査および体組成測定・体力測定データを分析し、効果を検証予定。
- 参加者の国保医療費を把握し、参加群の前後比較、対照群との比較を分析予定。

## その他

- 参加者の拡大および継続者の支援が課題である。