

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一”プロジェクト

事業概要

健康長寿埼玉モデルの一環として「筋力アップトレーニング」を主体とするプロジェクトを開始した。

市内に「わらび健康アップステーション」を設置し、モニターを中心に市民向けに各種の健康サポートを行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
モニター150人、506.1万円
- モニターによる筋トレ・ウォーキングの実施(9月～2月)
身体活動量計の携帯と定期的なデータ登録
各自(家庭での)筋力トレーニングの実施と記録
各種教室への参加
- わらび健康アップステーションの設置と運営
モニターへのフォロー
市民への健康チェック・サポート
各種教室、健康・栄養相談の実施
- 効果検証
医療費データ及びモニター実施前後の血液検査・体力測定・アンケート
結果の比較・分析

事業効果

- 健康長寿のための適切な身体活動量の普及。
- わらび健康アップステーションの設置により、モニター以外の市民の健康づくりの一助となっている。

その他

- プロジェクトの3年を見据えた事業展開の検討が必要である。