

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ヘルシー講座

## 事業概要

自らの生活習慣を振り返り、健康づくりのための行動が取れるようにすることを目的に、運動・食生活についての学習と実技を行う。体力測定と健康運動指導士による運動指導、管理栄養士による食生活に関する講座を実施。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
実人員17人(延人員94人)、107千円
- 体力測定の実施(6月・11月)  
2回実施、比較できるようにする。
- 講義・実技の実施(6月～12月)
  - ・健康運動指導士による運動指導(7回)
  - ・管理栄養士による食生活に関する講義(2回)
  - ・食事記録表を作成し、管理栄養士が確認・評価を行う(2回)
- 参加者アンケートの実施  
最終日に参加した11名にアンケートを実施。

## 事業効果

- 事業の狙いである健康づくりを目的として参加している人が多く、参加者の満足度も高い。体力測定では、全体的に点数が上がっている。

## その他

- 若い世代、男性の参加者を拡大することが課題である。現在の参加者から他への広がりを検討していく。
- 参加者が「楽しい」と感じられるよう実施し、継続への動機づけを高めていく。