

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

らんらん健康教室

事業概要

町民が健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に取り組むことを目的に、らんらん健康教室を実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
39人、15万4千円
- 運動教室、栄養・食事教室、歯科・口腔教室(9月～12月)
運動教室(各コース4回)…身体づくりコース、リズム体操コース
栄養・食事教室(各コース1回)…免疫力を高めるための食生活について
歯科・口腔教室(各コース1回)…口腔体操、磨き方について
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・教室2週間前から記入する「健康チェックシート(体温・気になる症状)」を配布。受付時に提出し、確認
 - ・定員を各コース40人から20人へ減少
 - ・受付時に検温、消毒の徹底
- 事業後のフォロー
事業後も継続して健康の増進に取り組むように、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、1日1万歩を目標にウォーキングや「やすらぎトレーニングルーム」等を活用した筋力トレーニングの実施につなげる。

事業効果

- 町独自のポイント制度により、教室参加1回:1ポイント、皆勤賞はさらに3ポイント付与したこともあり、皆勤賞が19名と約半数であった。
- 感染症対策で外出する機会が減少していたが、教室に参加することにより、活動量が増加、参加者同士の交流、健康意識の向上ができた。

その他

- 健康づくり事業への新規参加者(特に若年層)が少ない。