

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう(埼玉モデル)」

## 事業概要

運動習慣を身につけ健康意識を高める事と、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」と考え、住民の希望を取り入れた教室を開催し参加者の拡大を試みてきた。平成28年度よりはじまったこの事業は5年目となり、埼玉モデルを年間通した運動教室の1つのプログラムと位置付け実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数 48人(新型コロナウイルス感染症拡大により縮小)、
- 予算 1300千円
- 体力測定・体組成測定 ・目標(個別プログラム)設定 ・血液検査
- 心身軽やか運動教室のプログラムの参加 (6月~12月)  
(教室のない日や、参加が難しい月は、家庭で取り組めるプログラムで継続)
- 歩数測定
- 食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う!(調理実習) 参加
- 見える化 各自の記録の集計 体力測定や血液検査の結果を分析し本人に提供

## 事業効果

- 幅広い年齢層の人に参加してもらうことができた。アンケートの結果や参加者の感想では、運動教室が楽しかったという声が多数あがり、意識変容がみられている。
- 今年度は特に新型コロナウイルス感染症の影響で運動量が少なくなった人も、教室の開催が運動をとりくむ機会となっていた。
- 日常的に軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があると考えられている。これまでのデータからも脂質異常の改善効果がみられている。

## その他

今後も地域特性に配慮し、幅広い年齢の人が楽しみながら健康づくりができるような教室にしたいと考えている。

今年度の結果検証については12月の血液検査の結果と合わせ再度実施予定。