

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ヘルスアップ運動教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

市民が教室に参加することで、運動の楽しさや爽快感を体験し、運動が自分の「健康づくり」に必要なことが理解され、生活へ習慣化するために、個人に合った方法を探すための支援をすることを目的に、月 1 回実施している。今年度は、内容の見直しを行い、特定保健指導のプログラムとしても積極的に活用することで、新規参加者の増加や、運動を継続的に習慣化することにつながっている。

事業内容(参加者数・予算等)

● コース内容

6回で1コース 毎月1回年12回開催(募集は7回行う。)

● プログラム内容

- ・健康運動指導士による運動の実技指導
- ・保健師による健康教育
- ・グループワークによる運動目標の設定と発表

● 体組成の測定

教室の1回目(初回)と6回目(最終回)に体組成を測定し、開始前後の数値を比較することで、参加期間中を振り返り、今後の取組の留意点などを伝えた。(測定者数:60人 見込み)

| | |
|-------|---|
| 体組成項目 | 体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、水分量、推定骨量、基礎代謝量、体内年齢、内蔵脂肪レベル、脚点 |
|-------|---|

● アンケートの実施

毎回下記の質問項目についてアンケートを実施した。

- ・5 択による満足度:教室内容について、健康教育について
- ・自由記載による感想

● 参加者数

| | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|-----|----------|-----------|
| 実人数 | 77 | 96 (見込み) |
| 延人数 | 182 | 350 (見込み) |

事業効果

- アンケート結果から効果を評価する意見や行動変容を示す意見が聞かれた。

その他

- 教室終了後も継続して運動に取り組むことのできる環境の整備
- 定量化された効果判定による評価方法の検討