

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 子育てママのための健康づくり講座

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

狭山市では、「第2次健康日本21 狭山市計画・狭山市食育推進計画」に記載された「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「生活習慣病予防」の全5分野について市民自らが学習することにより、日常生活において健康づくりの行動目標を実践し、健康の増進が図られることをねらいとして、健康づくり講座を開催している。

## 事業内容

- 参加者数・予算  
のべ98人（H26.11時点）・96,600円
- 内容
  - ・「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「生活習慣病予防」に関する講義
  - ・「歯の健康」に関する講義
  - ・狭山市オリジナルのすこやか体操
  - ・ヨガ又は肩こり解消講座又はフットセラピー
  - ・講義「健康維持食事の基本」
  - ・調理実習「手軽で簡単♪健康バランスメニュー」
- 実施期間  
平成26年6月10日、6月17日、6月24日の3回コース  
平成26年9月17日、9月24日、10月1日の3回コース  
平成26年11月6日、11月11日、11月21日の3回コース  
平成27年2月4日、2月19日、2月27日の3回コース（予定）

## 事業効果

- 講座終了後のアンケートで参加者の多くが、講義で聞いた事を実践していきたいと回答しており、参加者の健康づくり意識の向上が見られた。

## その他

- 今回は“子育て中の母親”を対象に実施したが、今後も対象者を限定した方がよいか、また、参加人数を増やすための方法を検討することが課題である。