

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

60歳からの健活のススメ～健康の玉手箱を手に入れるために～

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

平成25年度に健康づくり課内に「すこやか運動応援室」を新設、以後「健康づくり」「生活習慣病予防」「運動の習慣化」による「健康長寿の延伸」を主たる目的に健康体力づくり推進事業を展開している。

本事業は、従来スポーツ課で実施していたが、「すこやか運動応援室」の視点でリニューアルし、以下の目的で実施した事業である。

目的1：高齢者（主として60～75歳）の健康を保持し、健康寿命の延伸を図る

目的2：市スポーツ推進委員を講師として活用する

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
 - 実64人（延べ347人）、210千円
- 内容
 - 6回×2コース
 - ①食講話（市管理栄養士）
 - 健康長寿のための食生活について
 - ②運動実技（市スポーツ推進委員、外部講師）
 - ラジオ体操、スローエアロビック、初めてのボクササイズ、歩きとコンディショニング、リズム体操、レクダンス、膝痛・腰痛予防体操、骨盤ヨガ、貯筋体操など
 - ③運動の記録「ラジオ体操スタンプ帳」

事業効果

- 教室後のアンケート結果
 - 満足度：「満足した」86.7%、「やや満足した」13.3%、
「あまり満足しなかった」0%、「満足しなかった」0%
 - 運動継続の意識度：「積極的に続けていきたい」50.0%、「自分のペースで続けていきたい」50.0%、「続けていくことはできないと思う」0%
- 安全に運動実施するために「体調を管理すること」や「無理をしないこと」など参加者本人に自覚させることができた。
- ラジオ体操や他事業を紹介し、本事業終了後にも運動を続けるための支援ができた。