

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

血管げんき教室(市民健康講座)

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

平成20年度から開始したポピュレーションアプローチの事業「市民健康講座」の一環として、平成25年度から、高血圧・脂質異常症・動脈硬化予防を目的とした「血管げんき教室」開催している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
50人、
0円
- 健康カレンダー・市広報・ちらしにて講座の周知
- 講座の実施
 - 1日目 血管年齢測定、事前アンケート、グループワーク、
保健師講話「脂質異常症・高血圧予防について」
管理栄養士講話「脂質異常症・高血圧予防の食事について」
ヘルシー弁当(栄養士が作成した献立で市内業者が調理)の試食
感想・まとめ、事後アンケート
 - 2日目 運動指導士講話「運動の効用について」
運動実習
自主グループの案内、終了時アンケート

事業効果

- 参加者が増加した。
- アンケート集計により、参加者が行動変容に前向きになる、疾患の予防法の理解が進む、といった変化が見られた。
- アンケート集計により、講座参加者の生活習慣の分析を行えた。
- 講座終了時に自主グループを紹介し、1名の加入があった。運動の継続支援になるとともに、10年以上継続して活動している自主グループの活性化もはかった。

その他

- 追跡調査や医療費への影響を分析することが難しい。
- 2日間1コースの講座であるため、今後も参加者が自分の生活を振り返ることができるよう、講座の内容を検討し続けていくことが必要。