

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

さわやか運動教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

生活習慣病予防や身体機能の維持向上のために、健康運動指導士と保健師による運動教室を実施。日常生活のなかで自分にできる自分に合った運動・方法を見つけ、体を動かす楽しさを味わうことで継続した運動習慣につながるきっかけとなるよう教室運営を行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(平成25年度実績)
延べ183人(実数32人)、予算180千円
- 回数 年2コース(7月～9月、11月～1月) 各8回
- テーマ
 - ①自分でできる運動・方法を見つけ、体を動かす楽しさを味わうこと
 - ②運動の気持ちよさを感じられること
 - ③自分のペースで無理なく楽しく運動できること
- 講師 健康運動指導士
- フォローアップ講座の開催
平成25年度 実施回数 2回(11月・2月) 参加者数 延べ32人(実人員18人)

事業効果

- 日常生活の場面に自分でできる運動を取り入れるきっかけとなった。
- 教室の前後で健康・体力測定(2項目)、生活チェックリストを実施し参加者自身で結果を把握し振り返ることで運動継続の大切さを認識し、継続につなげている。
- 教室終了後に教室参加者15名の他、その知人2名も加わった自主グループができ、継続の励みになっている。また、広く健康づくりに関心をよせた活動へと広がりをみせている。

その他

- 市民の平均歩数は減少していることから、今後も日常生活のなかで体を動かすノウハウを具体的に身につけることで、歩数を伸ばしていけるような取り組みを継続する必要がある
- 測定結果を教室全体として分析ができていないこと、医療費等長期的な科学的検証が行えていないため、効果が見えるよう、評価方法を検討する必要がある。