

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康セミナー

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

1つのセミナーで様々な角度から健康について学べるよう、多岐にわたる職種を講師とし、それぞれの専門分野からの講義・実技を行う。

全8回中6回以上の参加者に修了証を交付し、食生活改善推進員として地域の健康づくり活動をしていただく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
20人、20万円
- 講義・実技(6月～9月)
医師・管理栄養士・心理相談員・健康運動指導士・歯科衛生士・薬剤師等を講師とし、生活習慣病予防についての講義・実技・調理実習等を実施。
最終日には健康長寿サポーター養成講習を実施。
- 修了証の交付・アンケート回収(9月)
全8回中6回以上の参加者に対し修了証を交付。健康長寿サポーター養成講習者には健康長寿サポーター応援ブックを交付。
アンケートは最終日参加者13名に実施。

事業効果

- 事業終了後のアンケートにより、今回参加したことで今後の生活習慣を見直そうと思いましたが?という問いに対し、すべての参加者から「思う」又は「やや思う」という回答を得られた。健康への意識を高めることができた。
- 参加者20名中4名(2割)の方が、食生活改善推進員として取組を継続予定。

その他

- 参加者募集の周知方法等を検討し、参加者を増やしていきたい。
- 今後はBMIや腹囲を測定し、事業前後での比較データをとりたい。