

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

心身軽やか運動教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

運動習慣を身につけ生活習慣病を予防し健康意識を高める。また、多くの人に保健センターの他の事業に参加してもらうきっかけとなることを目的に実施

しかし参加者の固定化やそれに伴う高齢化が見られてきたため、平成26年度は住民の要望を参考にしながら「自彊術」、「ストレッチ」など、特色のある運動を組み入れ新規参加者の増加を試みている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

480人(平成26年度見込み)、32万円

● 運動開始前、終了後の血圧測定、健康チェック、実技指導を実施

● プログラム 楽しく体を動かそう 昼14回、夜4回

ヨガ教室 昼4回 夜4回

たっぶりストレッチ 昼4回

自彊術 昼3回 計29回

※「楽しく体を動かそう」は健康運動指導士による健康講話とトータルの運動、必要に応じて個別相談を実施している。

● 住民の希望をプログラムに反映させている。

● 広報等で取組の様子を紹介

事業効果

● 教室参加人数は新規、実人数ともに増加してきている。

● 運動意識と生活習慣改善意識の向上が見られている。

● 教室参加経験者により「調理実習」と「運動自主グループ」が始まり、今年も継続されている。

その他

- 40～50歳代の参加者と男性が少なく、1回あたりの平均参加者人数は横ばい。また、65歳以上の参加者が多いことから、住民の参加しやすい教室の在り方を考えていくとともに、高齢の参加者を包括支援センターの介護予防事業にスムーズにつなげていくことが今後の課題。