

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康ときめき楽習会

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

特定健診後の結果により、生活習慣病予防として、高血圧予防と糖尿病予防のかたを対象に(株)タニタの運動プログラム及び、公民館事業の運動教室と共同して実施する。(株)タニタの歩数計を利用し、競い合いながら実施することで、参加者には動機づけができる。参加者全体での歩数ランキングを知ることができ、健康増進への意欲を高める効果が期待できる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(H26年度)
高血圧予防:50人、糖尿病予防:30人、予算額:4,255千円
- 自主ウォーキング
毎日歩数計をつけてウォーキングし、(株)タニタのプログラムへ送信する。
- 記録の分析(12月・3月)
(株)タニタと共同で分析し、効果検証(80人分)
- 事業内容
(株)タニタの栄養セミナー、運動セミナーほか公民館事業
高血圧予防事業:全25回
糖尿病予防事業:全23回
事業の終わり際には、血液検査を実施し、特定健診時と比較する。
また、(株)タニタの体組成計による変化と分析結果を本人に提供する。
- 見える化
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 継続性
各自習慣化することを目的に1年継続する。特に血圧の改善、血液検査中のHbA1cの改善ができなかった人には継続してもらおう。

事業効果

- 開始時と終了時の数値の推移により、改善が見られる。
- 毎食の減塩に取り組める。

その他

- H27も継続して自主ウォーキングに参加してもらおう。サポーターとなってもらい、新規対象者との関わりをもってもらい、健康意識につなげる。