

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康づくり応援塾

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

規則正しい生活習慣を身につけることは、生活習慣病の予防や重症化を防ぎ、介護予防にもつながる。この教室では、健康に関する話題や運動実践をとおして健康づくりの大切さを知ってもらい、日頃から自分で健康管理ができるように支援する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・回数・予算  
58人・8回・67,000円
- ミニ講話  
最近の話題も含めた生活習慣病などの話
- 運動実践  
前半と後半に分けて講師を2人依頼し、様々な運動を体験してもらうからだのゆがみ等のセルフチェック法も学び、カードに記録する
- 計測  
毎回体重と血圧を各自で計測し、出席カードに記入
- 評価  
アンケートによる教室開始時と終了時の変化
- 事業後のフォロー  
教室終了者の会(2グループ)を作り、運動を継続してもらう

## 事業効果

- アンケートより、参加者の8割以上の方が「運動習慣」、「食生活」、「気持ち」の項目に改善がみられ、健康的な生活習慣が継続可能な方も9割以上だったため、日頃から自分で健康管理をする意識の向上と行動につながっていくと思われる。
- 平成26年度は終了者の会へ6割以上の方(58人中38人)が移行し、さらに教室を受講していない方も口コミで参加している。(現在2グループで180名以上)

## その他

- 今後は生活習慣病予防効果や医療費との関連性を分析しなくてはならない
- 若い世代に健康づくりへ関心を持ってもらい、参加者を増やすことが課題
- 終了者の会の今後の運営方法も課題