

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

男性を対象とした健康づくり講座「目指せ★健康男子！」

事業概要

狭山市では、「第2次健康日本21 狭山市計画・狭山市食育推進計画」に記載された「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「生活習慣病予防」の全5分野について市民自らが学習することにより、日常生活において健康づくりの行動目標を実践し、健康の増進が図られることをねらいとして、健康づくり講座を開催している。

事業内容

- 参加者数・予算
延べ25人・22,883円
- 内容
 - ・「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「生活習慣病予防」に関する講義
 - ・「歯の健康」に関する講義
 - ・狭山市オリジナルのすこやか体操
 - ・ボクシング入門
 - ・講義「食事に関する健康づくり」
 - ・調理実習「簡単！男のバランス弁当」
- 実施期間
平成28年10月1日、10月8日、10月15日の3回コース

事業効果

- 講座終了後のアンケートで参加者の多くが、内容について理解し、講義で聞いた事を実践していきたいと回答しており、参加者の健康づくり意識の向上が見られた。

その他

- 今回の講座は、働き盛りの世代から60歳以上の幅広い層の男性を対象に実施したが、毎年度参加人数が少ないことから、周知方法の検討、より関心を持ってもらえるような企画づくりなどが課題である。