

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康アップ スリムアップ チャレンジ！

## 事業概要

参加者それぞれの目標達成に向け、筋力トレーニング、オケちゃん健康体操と栄養指導を実施。週1回の筋力トレーニングは、サン・アリーナ(市民体育館)のトレーニング室を利用。参加者の都合が良い時に実施できるため、幅広い年代の参加がある。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
155名 ・ 370万円
- 事業の開催(平成28年6月～平成28年12月)  
サン・アリーナで、週1回エアロバイクと個別プログラム、自宅で、個別プログラムとオケちゃん健康体操、ウォーキングを6か月実施。参加者に合わせた栄養指導教室を実施。事業の前後に体力測定、血液検査を実施。
- 事業の分析・評価(平成29年1月)  
事業の有識者のアドバイスを受けながら、各種測定結果を分析し、事業評価を行う。
- 見える化  
「健康ダイアリー」を配付し、日々の体重や歩数等を記録させる。  
事業後、全体の分析結果とともに、体力測定や血液検査等の参加者本人の変化を個別に提供。
- 事業後のフォロー

## 事業効果

(平成27年度の結果より)

- 体力測定では全ての項目で事業後の数値が良くなった。
- 血液検査では、HDL コレステロール値の増加、中性脂肪値と血糖値の減少があった。

## その他

- 週1回トレーニング室の利用が、継続参加に繋がっている。事業終了後も自身でトレーニング室を利用する方もおり、運動の習慣化へのきっかけとなっている。