

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「継続コース」

事業概要

運動習慣を身につけ健康意識を高める事と、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらう」ことで、「高齢になっても運動教室や集いの場につながる事ができる」ことを目的に取り組んでいる。

住民の要望をとりいれ「ヨガ」、「自彊術」、「太極拳」、「エアロビクス」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きたが、今年度は一部のプログラムを「健康長寿埼玉モデル」に置き換え実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 62人、250万円
- 体力測定・体組成測定 ・目標(個別プログラム)設定 ・血液検査
- 心身軽やか運動教室のプログラムの参加 (7月～12月)
(教室のない日や、参加が難しい月は、家庭で取り組めるプログラムで継続)
- 歩数測定
- 食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！(調理実習) 参加
- 見える化 各自の記録の集計 体力測定や血液検査の結果を分析し本人に提供

事業効果

- アンケートの結果や参加者感想から、意識変容がみられた。
体力測定や血液検査による評価及び医療費等の検証は1月以降に行う。

その他

平成29年度は健康マイレージを組み合わせる予定なので、住民への周知を徹底し、より効果的な取り組みを考えていきたい。