

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

40代からの健康美人セミナー

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

仕事や子育て中の40～50歳代の女性が、自分の身体に関心を持ち、健康について適切な情報を得ることにより、自分だけではなく家族の健康のため、健康情報を日常生活に取り入れ実践し、予防することができるようになることを目的として、3回コース(土曜日)の講座を実施。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

31人(3日間延べ81人)、95千円

● プログラム 仕事や子育て中の女性を対象とするため、3日間とも土曜日開催とした

	内容	講師
1回	開講式・オリエンテーション 講話「40代、50代女性の健康美人の作り方」 講話・実習「体スッキリ!美しい姿勢で若返り」 ～正しいS字曲線で、肩こり・腰痛・膝痛知らず～	保健師 理学療法士
2回	講話「血管の老化を守る食品の抗酸化パワー」 ～体の中から美しく、コラーゲンスープの試食付き～ 講話・実習「歯とお口からはじめるアンチエイジング」	管理栄養士 歯科衛生士
3回	講話「40代からの排泄トラブルと上手に付き合う方法」 ～もう尿トラブルに困らない!便秘で苦しまない!～	外部講師

事業効果

- 土曜日開催により、通常の講座に比べ出席率(90%以上)が高くなった。
- 適切な健康情報を学ぶことにより、行動変容のための動機づけができた。
「自分の健康に関心が持てました」と回答した者 82.8%。
「講座の内容を生活に取り入れようと思う」と回答した者 100%。

課題

- 医療費の検証は行っていない。
- この年代における女性特有の健康問題について適切な情報を発信することが課題である。

その他

- 参加者による、家庭内や地域等への波及効果をねらった仕組みを作っている。