

み～なスマート事業

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業内容

- 事業開始 平成23年度
- 参加者が3か月間(84日:21週)、毎日体重を測定し、前日より100グラム以上減量できた場合はオレンジシールを教材に貼付
- 期間中、体重の報告を5回実施。体重の変化をグラフにして返送。
(1週間、2週間、4週間、8週間、12週間後)
- 保健師が応援携帯メールにより、3か月間支援。

参加者数

- 12人 (H23年度は23人)

事業効果

- 参加者全体の体重減少率 1.9%(1.2kg)
- 減量できた割合 75.6% ※いずれもH23年度数値

その他

- 参加者が伸び悩んでいるため、体重の計り方イベントの開催や、地域の企業への声掛け等により、参加者増に取り組んでいきたい。