

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

アップイー・サイクリングライフ

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

サイクルメーター「e-meters」を活用して、3か月間積極的に自転車に乗ってもらうとともに、計6回の講座を通して、健康づくりの基本を総合的に学ぶ事業。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
参加人数(実) 23名 予算360千円
- 自転車の積極的な利用と講座の受講
 - ・日々の運動として積極的に自転車に乗ることができる。
 - ・取組み状況を「e-meters Web サイト」を通じて管理することができる。
 - ・運動だけでなく、健康長寿サポーター養成講習等で基礎知識を学ぶことができる
- 効果測定
 - ・講座の初回、最終回に実施した
 - ① 体力テストの比較
 - ② 体組成測定・血圧測定の比較
 - ③ 問診票の比較
- フィードバックと今後のフォロー
 - ・参加者個人の取組みの成果と分析内容について結果報告会で返却
 - ・OB会と連携しながら、継続できる体制を支援

事業効果

- 自転車を活用した健康づくりができた。
- 体力が向上し、体組成の改善が見られた。
- 事業終了後も、継続できる健康づくりとなっている。

今後の課題

- 参加者の年代にあった生活習慣病予防のサポート体制を考える必要がある。