

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～健康で歩き続けるために 健脚チェック測定会・専門コース～

事業概要

平成 30 年度「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」新規参加者の獲得及び参加者の健康意識向上のため、当市独自の健康づくり事業を実施した。

事業内容については、「健脚チェック測定会」を実施し、身体・体力状況を把握して健康づくり事業である「専門コース」に参加する。これにより、参加者は自らの健康状態を改善しながら、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に継続的に取り組むことができる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
248人(見込み)、4万7千円
- 「健脚チェック測定会」
 - ①形態測定(身長、体重、BMI、腹囲、血压)
 - ②体力測定(長座体前屈、開眼片足立ち、いす立上がり、2歩幅)
 - ③アンケート(ロコモ度チェック7項目、自覚症状5項目)
- 「専門コース」
 - ①減量コース
 - ②ひざ痛予防コース
 - ③身体メンテナンスコース

事業効果

- 「健脚チェック測定会」や「専門コース」により身体・体力状況を把握し、生活習慣の見直しや運動習慣の動機づけとなり、健康意識の向上となった。
- 「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の継続につながり、血压も低下傾向であった。

その他

- 効果検証をさらに進めていきたい。