

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

元気モリモリ体操

事業概要

町内各地区で自主的にクラブを結成して筋トレを実施する。定期的に保健師が訪問して指導等を行う。

参加者のモチベーションを維持するために種々のイベントを開催する。力して分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
参加団体 14 団体、約 300 名 予算 1,447 千円
- イベントの開催
5 月下旬に「元気モリモリ大会」全てのクラブが中央公民館に集合
6～7 月に「お茶会」各地区で実施
9～10 月に「秋のおひまち」各地区で実施
1～2 月に「新年会」各地区で実施
- 効果の検証
元気モリモリ大会で体カテストを実施し、過去の記録と比較
アンケート調査の実施

事業効果

- 開始時とほぼ 10 年後の体カテストの数値を比較することにより、筋力の維持・改善が確認できた。
- 参加者へのアンケート調査により、精神的な効果があることも判明した。

その他

- 参加者、特に男性の参加者を拡大することが課題である。