

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康体力維持向上プログラム

事業概要

若年期からの予防が重要とされているロコモティブシンドロームに関して、健幸増進モデル地区の市民を対象として健康体力維持向上プログラムを実施する。

参加者が日常的な運動習慣を身につけ、かつ、自ら運動を継続することで運動器の衰えを防止し、健康寿命の延伸を目的としている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
のべ900人(15人×5グループ×12回)、4,328千円
- 事業の概要説明
1グループあたり15人、グループごとに6ヶ月間で12回実施
会場:行田グリーンアリーナ、スポーツフィールド行田
コナミスポーツクラブ行田
- 参加者の募集(平成27年4月)
- プログラムの実施(平成27年8月～平成28年3月)
- 身体・体力測定
- 日常トレーニングに関する講習
- 栄養講習・指導
- 筋力アップトレーニング
- 日常活動量の見える化

事業効果

- 健康づくり意識が向上し、健康寿命の延伸が期待できる。
- 長期的には医療費、介護給付費の抑制が期待できる。

その他

- 健康寿命の延伸や医療費等の抑制は長期的な視点が必要となり効果が見えづらい。
- 継続的に運動を行っていけるよう支援が必要。