

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

筋力アップトレーニング事業

事業概要

週1回、教室での筋力アップトレーニングと自宅でのトレーニング(自主活動グループでのトレーニング)を6ヶ月間実施している。トレーニング開始、3か月後、修了前に体力測定実施して効果を検証している。また医療費についても年1回、分析を実施し検証している。事業修了後も継続してトレーニングが実施できるように、自主グループ活動移行への支援をしている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1,395人、749万円
- 週1回教室でのトレーニング(10月～3月)
 - ・各自ストレッチ、筋トレ、エアロバイク等個人のメニューを実施
 - ・運動記録表と体組成表を毎月センターに提出、その後歩数計のデータの取り込み
- 医療費の分析(2月頃)
 - ・委託業者による分析報告を基に効果検証
- 見える化
各自の実績レポートと体力測定の記録、プログラムシートを配布
- 健康教育
歯科講座、栄養講座、健康長寿サポーター講習などを実施
- 筋トレサポーター
筋トレ事業を地域に広げていく上で、市民との協働で活動を展開するための協力者を養成するための講座を実施
- 修了後の支援
修了生向けにフォローアップ講座を実施また市民まつり参加への後方支援

事業効果

- 終了時には体力年齢の向上がみられるとともに、精神面でも健康意識上の効果が得られている。
- 参加者一人当たり国保医療費が、市全体の医療費と比べて有意に低下した。

その他

- 自主活動会場の整備が課題である。