

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### 60歳以上の男性の健康づくり講座

#### 事業概要

狭山市では、「第2次健康日本21 狭山市計画・狭山市食育推進計画」に記載された「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「生活習慣病予防」の全5分野について市民自らが学習することにより、日常生活において健康づくりの行動目標を実践し、健康の増進が図られることをねらいとして、健康づくり講座を開催している。

#### 事業内容

- 参加者数・予算  
延べ38人・71,200円
- 内容
  - ・「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「生活習慣病予防」に関する講義
  - ・「歯の健康」に関する講義
  - ・狭山市オリジナルのすこやか体操
  - ・メンズヨガ
  - ・講義「健康維持食事の基本」
  - ・調理実習「手軽で簡単♪健康バランスメニュー」
- 実施期間  
平成27年11月13日、11月24日、12月9日の3回コース

#### 事業効果

- 講座終了後のアンケートで参加者の多くが、講義で聞いた事を実践していきたいと回答しており、参加者の健康づくり意識の向上が見られた。

#### その他

- 今回の講座は、働き盛りの世代ではなく、60歳以上の男性を対象に実施したが、依然として参加人数の少ないことから、周知方法の検討が課題である。