

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

チームー3キロ

事業概要

メタボリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月間で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標として実施する。参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組み、その生活を継続できるよう支援する。春は桜井地区センター・蒲生地区センターで、秋は保健センターでと、市内の3会場で実施した。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数
 - ・桜井地区センター 延人数289人
 - ・蒲生地区センター 延人数186人
 - ・保健センター【実施中】 延人数177人(H27.12.18 現在)
- 教室内容
 - ・桜井地区センター、蒲生地区センター
初日(宣言式、体験談など)、最終日(報告会)は必須参加。
その他の講座(計測・情報交換、運動、栄養)は選択参加。計15回実施。
 - ・保健センター
初日(宣言式、体験談など)、体力測定、最終日(報告会)は必須参加。
その他の講座(計測・情報交換、運動、栄養)は選択参加。計18回実施予定。
- 周知方法
 - ・広報紙、ホームページ、Cityメール、特定健診結果通知にちらし同封
- 事業後のフォロー
 - ・教室終了の3ヶ月後にフォローアップ交流会を実施。さらに3ヶ月後の交流会を実施予定。

事業効果

- 開始時と終了時の体重・腹囲に改善効果があった。
- グループ参加者同士の交流があり、地域のコミュニティを広げる効果があった。

その他

- さらに参加者数を増加させ、市民の健康意識の改善につなげていきたい。