

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康セミナー

事業概要

1つのセミナーで様々な角度から健康について学べるよう、多岐にわたる職種を講師とし、それぞれの専門分野からの講義・実技を行う。

全7回中5回以上の参加者に修了証を交付し、食生活改善推進員として地域の健康づくり活動をしていただく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
22人、15万円
- 講義・実技(7月～10月)
保健師・管理栄養士・心理相談員・健康運動指導士・歯科衛生士等を講師とし、生活習慣病予防についての講義・実技・調理実習等を実施。
セミナーの中で健康長寿サポーター養成講習も併せて実施。
- 修了証の交付・アンケート回収(10月)
全7回中5回以上の参加者に対し修了証を交付。健康長寿サポーター養成講習修了者には健康長寿サポーター応援ブックを交付。
アンケートは最終日参加者に実施。

事業効果

- 事業終了後のアンケートにより、今回参加したことで今後の生活習慣を見直そうと思いましたが?という問いに対し、すべての参加者から「思う」又は「やや思う」という回答を得られた。健康への意識を高めることができた。
- 参加者22名中1名の方が、食生活改善推進員として取組を継続予定。
- 新規事業の「い～な!健康マイレージ事業」のポイント対象事業としたことで問い合わせや申し込みの数が増加し、健康づくり事業への関心を高めることができた。

その他

- 内容や参加者募集の周知方法等を検討し、男性の参加者も増やしていきたい。
- 今後はBMIや腹囲を測定し、事業前後での比較データをとりたい。