

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

鍛えて・歩いて・ヘルスアップOGANO

事業概要

筋肉トレーニングを中心とした健康教室の参加と自主的トレーニング、ウォーキングを行ってもらい、運動習慣が継続でき、健康増進をめざす。

また、自主的な記録と体力測定や身体計測結果を収集し、大学と協力して分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
111人、402万円
- 月2回の運動教室と自主トレーニング、日々の記録(8月～2月)
開始前後の体力測定と身体計測
自主トレ項目と歩数を毎月スタッフがチェック
- 記録の分析(2月)
埼玉県立大学と共同で分析し、効果(国保医療費)検証
- 見える化
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 健康マイレージポイント
事業参加によりポイントを取得し、達成者には達成賞授与
- 事業後のフォロー
来年度4月から毎月フォローアップ教室を実施

事業効果

- 開始時と3ヶ月後の身体測定の変化では、改善が見られた。
- 参加群と対象群医療費分析し、医療費の抑制を期待
- 医師を含めた医療関係者や公民館事業との地区活動への連携

その他

- 参加者の運動継続のフォローアップ方法が課題である。