

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

新！はつらつ筋力アップ教室

事業概要

埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業に則り、参加者の体力等に合わせた筋力アップトレーニングと秩父市が推進している「ちちぶお茶のみ体操」をコラボして6か月間取り組み、健康長寿の延伸を目指す。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
 - ・ 78人(新規参加者:9名、継続参加者:69名)、320万円
- 血液検査・体力測定・医療費等のデータを収集・分析し、効果を検証
 - ・新規コースでは、教室の前後で血液検査、体力測定、体組成測定等を実施予定。
 - ・継続コースでは、体力測定、体組成測定を実施し、血液検査は健康診断等のデータを代用し、前年度との比較をする予定。
- 6か月の筋力アップトレーニング(教室および家庭でのトレーニング)を実施。(新規:7月～1月・継続:8月～2月)
 - ・参加者は毎日経過記録表を記入し、保健師・栄養士が確認。
 - ・教室において、栄養士によるバランスの良い食事・減塩等の啓発指導の実施。
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・自宅のできる筋トレ(体力に自信のある方、自信のない方向けの2種類と、バランスボールを利用した運動)の資料とDVDを作成し、参加者全員に配布。
 - ・市のホームページにて自宅のできる運動を公開。
 - ・会場ごとに人数を制限し、検温や消毒、換気等を徹底した。
- 見える化
 - ・血液、体力測定等の結果は前後比較(継続参加者は前年度と比較)で本人に提供予定。
- 事業後のフォロー
 - ・教室修了者で、継続参加していない方に、取り組み状況の確認と教室の案内を実施。
 - ・健康長寿サポーターを育成し、継続支援。
- 健康マイレージとの連携

「秩父市版健康マイレージ」の対象事業として教室参加者にポイント付与。また埼玉県コバトン健康マイレージへも多くの方が参加している。

事業効果

- 運動の習慣化により血液検査および体組成測定・体力測定データを分析する予定。
- 参加群の合計医療費および一人当たり医療費(月平均)を参加群と対照群で比較、分析予定。
- アンケート調査から、参加者の運動の習慣化や食生活の変化の確認を行う。
- 今後も教室前後のデータを分析し、効果を検証予定。継続参加者については前年度との比較により効果を検証予定。

その他

- 参加者の拡大および継続者の支援が課題である。