

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

幸手市

## 1 事業名(タイトル)

スタイルアップ運動教室

## 2 事業概要

幸手市では、平成27年度から29年度の3年間健康長寿埼玉モデル事業に取り組み、運動習慣の定着のほか、自ら地域に根ざして健康づくりを広める「※ウォーキングリーダー」の養成・活動支援を行ってきた。

埼玉モデル事業終了後も、コバトン健康マイレージを活用し、ウォーキングを中心とした健康づくりを進めている。また、健康づくり事業に市独自ポイントを付与することで、参加者へのインセンティブを高めている。

その一環として、本事業は、ウォーキングリーダーの協力のもと、脂肪燃焼に効果的な筋トレやウォーキング・ストレッチの方法を知ってもらい、習慣化してもらうことを目的として、毎年開催している事業である。

※ウォーキングリーダー：各自の興味や力に応じて、歩くことから健康づくりを他者に広め、市の健康づくり事業に協働できる人材。

3 参加者数	20 人	備考
--------	------	----

4 予算	75 千円	備考	健康運動指導士講師報酬
------	-------	----	-------------

### 5 事業効果等

- 家にこもりがちで、運動機会がない層へ向けて社会参加を促すことができる。
- 運動習慣（筋トレ・ウォーキング等）の定着・歩数の増加と、それに伴う体重の減少、運動機能の向上。
- ウォーキングリーダーとしての役割を獲得できる。

## 6 その他(課題等)

- 運動継続による身体機能の向上及び歩数増加における評価が十分にできていない
- 教室修了後、自主グループとして活動するための場所が少ない
- 参加者の高齢化、固定化

## 7 写真・グラフ等