

令和4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

吉見町

1 事業名(タイトル)

よしみ健康マイレージ終了者講習事業

2 事業概要

吉見町では「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、町全体で健康づくりを推進する気運を醸成し、自主的な生活習慣改善と健康づくりに継続して取り組む環境づくりを目指して事業を実施している。

よしみ健康マイレージ修了者講習事業は、平成29年度から令和3年度までの5か年で実施した「よしみ健康マイレージ」に参加した方を対象に、事業終了後もよしみ健康マイレージをとおして得た運動習慣を今後も継続してもらうため、改めて運動教室を開催することで、動機づけや啓発を行うもの。運動教室は1月に開催を予定している。

よしみ健康マイレージには幅広い年齢層が参加していたので、フォローアップとしての運動教室に対しても幅広いニーズが存在すると思われることから、よしみ健康マイレージ終了者講習では運動強度の強いものと弱いものの2種類を用意することで、より多くの希望に応えるものとした。

また、運動強度の強い運動教室は、比較的若い世代を対象としていることから、若年層も参加しやすいように土曜日の開催とし参加しやすい体制を整えた。

運動強度の強い教室では、比較的激しい運動が可能な方を対象として、キックボクシングのような動きを取り入れた運動を実施し、楽しみながら負荷の大きい運動ができるものとした。

強度の弱い運動教室はヨガ講座を実施し、ゆったりとした運動をを中心とした講座とすることで、無理のない範囲で効果的に運動できるものとした。

両教室とも、特別な器具等を使用することなく自宅でも容易に取り組める運動とすることで、継続的な運動習慣の定着を図る。

3 参加者数

60 人 備考

4 予算

33 千円 備考

5 事業効果等

運動教室を開催することで、運動ができる機会の確保と運動することの効果についての普及啓発にそ推進し、町の健康増進計画に定めた町の取組である「運動習慣のある人の増加」を図る。

運動教室終了後にアンケートを実施し、運動習慣定着のためのニーズ調査及び事業評価を行う。

6 その他(課題等)

参加者のニーズを把握しつつ、参加者が確保できるように。ニーズに応じた運動教室の開催を検討する必要がある。

7 写真・グラフ等