

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

吉見町

1 事業名

脳トレマット運動教室事業

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。

脳トレマット運動教室事業は町が実施する健康教室の1つで、町民の健康増進を推進することで生活習慣病予防につなげ、医療費の適正化を推進することを目的としている。

3 事業内容

脳トレマット運動は、マットに描かれた正方形のマスを講師の歩行パターンを記憶し、講師と同様に歩く運動を行う。歩行による下半身のエクササイズと同時にパターンの記憶を必要とすることで、認知機能の向上（脳トレ）を図っている。

予算額 : 200千円

参加者人数 : 8名

4 事業効果

令和3年度からの事業で、事業参加者の増が必要であることから、町広報のほか他の健康教室に赴き運動意識の高い方に直接周知や、健康まつりの参加者に周知するなど、周知の機会を増やし参加者の確保に努めている。参加者の中には毎年参加されている方もおり、今後も継続的な運動習慣の有無や健康診査結果等を踏まえ効果を検証していく。