

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ヘルスアップ(お試しコース・マスターコース)

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

40～64歳の市民を対象に、自分の健康は自分で守ることができるように、運動や栄養についての指導を実施し、生活習慣の改善を図ります。また、生活習慣を改善することで、生活習慣病の危険因子を減らし、最終的には生活習慣病の発症や進行を予防することにつなげます。

本事業では、運動レベルに変化をつけたプログラムに変更して、参加者の拡大を図りました。実施回数は、お試しコースが4コース(全2回)、マスターコースが3コース(全4回)の教室を実施しています。

事業内容(参加者数・予算等)

●参加者数・予算

213人(延人数 見込:実人員は82人 見込) 238,144円(見込)

●プログラム

1. ヘルスアップお試しコース(熊谷2コース、妻沼1コース、江南1コース)

1回目	体重・体脂肪測定 管理栄養士による講話、運動指導士による実技指導
2回目	運動指導士による実技指導

2. ヘルスアップマスターコース(熊谷1コース、妻沼1コース、江南1コース)

1回目	体重・体脂肪測定 運動指導士による実技指導
2回目	管理栄養士による講話、運動指導士による実技指導
3回目	運動指導士による実技指導
4回目	健康長寿サポーター養成講習、運動指導士による実技指導

事業効果

- 生活習慣を見直す行動変容のための動機づけができた。

「生活習慣を見直そうと思った。」と回答した者の割合 90%

- 教室終了後、継続して参加し生活習慣の改善を図る者が半数近くあった。

お試しコースからマスターコースも利用した者の割合 44.6%

課題

- 体重・体脂肪測定、アンケート調査のみで、医療費、体力測定の効果検証は行っていない。
- 運動や栄養についての生活習慣の改善のための教室の参加者の拡大。