

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 運動教室、特定保健指導卒業後のアプローチ

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

特定健診の結果からリスク保有者に対し運動教室を実施した卒業生、特定保健指導利用者の卒業生に対し、「いきいき運動教室」を実施し、継続して生活習慣病予防に効果的な運動習慣を身につけることで、健康に対する行動変容につながり、体力年齢の若返り等に効果がみられた。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(平成26年度)全体78人(うち、国保対象者30人)
  - ・生涯学習課予算
- 内容
  - [費用] 月1,500円 参加者より徴収
  - [対象] 40歳以上の志木市民で医師から運動を禁止されていない方(※運動可否に関する医師の診断書の提出をお願いする場合があります。)
  - [教室期間] 平成26年7月～平成27年3月までの6か月間
  - [場所] 志木市民体育館 エクササイズルーム
  - [募集コース] 月2回コース 第1・第3土曜日13時～15時  
(年末年始等を除く)
  - [定員] 若干名(先着順で受付け、定員になり次第終了となります)
  - [その他] 元気いきいきポイントの対象事業です

## 事業効果

- BMIや筋肉率、1か月あたりの歩数など運動習慣に関する数値の向上
- 体力年齢の若返り
- 特定健診受診率の向上 ●医療費等の削減

## その他

- エクササイズルーム事業も運動教室や特定保健指導同様に期間が設けられている。
- 期間終了後も自己管理で運動習慣や生活習慣病予防を継続して行えるよう、しっかりと意識づけをし、行動変容へ繋げる必要がある。