

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 八潮いこい体操(中高年向け体操教室)

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

運動に親しみ、仲間と楽しく運動することを通し、身体機能の向上による転倒予防や閉じこもり防止を図ることを目的に、各町会自治会等が公民館を利用して、自主的に週1回程度、約1時間の体操を実施している。1～3ヶ月に1回は地区担当保健師が出向き、体操指導や健康教育を行っている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

39会場(41グループ)で延べ1,719回実施(H25年度)

参加者数 実人員703人 延べ人数19,637人(H25年度)

136万円(H25年度)

- 運動習慣のない方でも無理なく取り組める「八潮いこい体操」を中心に、市民の健康づくりを進めている。
- 体操のパンフレットとCDを作成し、配布している。
- 八潮いこい体操交流会やリーダー養成講座の実施
- 「平成26年度いこい体操アンケート」を実施。体操参加者に配布する冊子「わたしの地区のいこい体操」にて結果を紹介。

## 事業効果

- 参加者の主観的健康感が向上。体操参加前に比べ、半数以上の方が「体調が良くなった」と感じており、8割以上の方が「生活意欲がわき交流が増えた」「健康への関心が高まり、健康に気を遣うようになった」「生活にハリを感じるようになった」等、日常生活の変化を感じている。
- 地区担当保健師と住民とが関わる機会が増え、地域保健活動が円滑に行える関係づくりができた。
- 体操の良さが口コミで広がり、地域で健康づくりを始めるきっかけとなっている。また、参加者同士が役割分担をしながら体操を継続している。
- 医療費等の検証は実施していない。

## その他

- 八潮いこい体操の普及により、もたらされた生活習慣病等の予防効果を客観的に評価するため、検証方法や体制を整えることが課題である。
- 定期的に地区担当保健師が体操会場に出向き、健康教育や連絡調整を行ったり、八潮いこい体操交流事業の開催により、他会場の仲間と情報交換する機会を提供することで、体操を継続する支援となっている。