

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

鷺宮おやし塾

事業概要

平成25年から健康づくり事業への参加が少なかった男性を対象に、参加者自らが生活習慣を振り返り、自分に合った健康づくりに取り組めるよう、運動・食生活等についての講義、実技指導、健康チェックを取り入れた、男性向け健康づくり講座「鷺宮おやし塾」を久喜市ヘルシーライフサポーターによる協力を得ながら実施。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(平成28年度)
82人 86,250円(講師謝礼、調理実習材料費、消耗品費等)
- 実施内容(平成28年6月～12月) ※実施中
 - ① 健康チェック(身長、体組成、血圧、腹囲、握力、骨密度、血管年齢、肺年齢)
健康運動指導士による健康管理に関する講義・実技指導
 - ② 健康運動指導士による運動実技指導(2回)
 - ③ 管理栄養士による栄養・食生活に関する講義(1回)
 - ④ 住職による法話・座禅体験(1回)
 - ⑤ 管理栄養士による栄養・食生活に関する講義・調理実習(実施予定)
参加者同士での意見交換会、アンケート(実施予定)
- 見える化
初回に計測した健康チェックの各自の結果記録の返却、結果改善のためのポイントを説明・講義した。
- 事業後のフォロー(実施予定)
アンケート結果の集計・分析。
今後の事業について、ヘルシーライフサポーター連絡会議において意見交換。

事業効果

- 健康づくり事業への男性参加者割合が増加した。
- 参加者からは、「おやし塾で学んだことを、生活習慣改善に活かしたい」「継続して健康づくり事業に参加してみたい」といった感想が聞かれ、事業参加者の生活習慣改善の意欲や健康づくりへの関心が高まったと考えられる。

その他

【課題】

- 参加者数の伸び悩み
- 効果が見えにくい
- 自主グループ化に向けた支援