

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

筋力アップトレーニング事業  
～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～

## 事業概要

参加者のライフスタイルや体力に合わせた筋力アップのプログラムに、プラス、バランスの良い食事に取り組み、生活習慣病予防、介護予防を促進し、健康寿命の延伸を目指す。

この事業は、月2回実施する筋力アップトレーニング教室のほか、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる制度として「元気・健康マイレージ」への参加者も含め、大規模に取り組むことにより、更なる継続性のある健康づくりを実践していくものである。また、歩数・体力測定等によるデータを収集し、東京都健康長寿医療センター研修所の協力を得て分析することで効果を検証していく。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
1, 185人、36, 954千円
- 筋力アップトレーニング教室と自主トレーニング等の記録(7月～12月)  
自主トレーニングを記録カードに記入し保健センターに教室の際に提出、各自毎日の食事を記録、歩数については、活動量計をデータにより管理
- 記録の分析(3月)  
東京都健康長寿医療センター研究所及び株式会社タニタヘルスリンクと共同で分析し、効果検証
- 見える化  
各自の体組成計等の結果を分かりやすくし、その記録を本人に提供することで、参加前と参加後の変化を比較、また、マイレージ参加者は健康管理サイト『からだカルテ』を活用することができる
- 事業後のフォロー  
来年度5月以降にフォローアップ教室・講座等を実施

## 事業効果

- 教室に参加する前と比較して、参加者の生活習慣特に運動習慣に改善が見られたことと、健康づくりのポイント化により、健康に対する行動変容が見られるようになった。
- 医療費については、平成27年度結果として0.6%の減が見られたことから、事業の継続的に実施することにより、更なる削減が期待できる。

## その他

- 継続参加者のモチベーションを維持するためのフォローアップのやり方が課題である。
- また、広く事業を周知し参加者を予定数獲得する方法についても、引き続き課題である。