

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ほんぽサロン

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

特定保健指導該当者を主対象とした、栄養と運動の両面から生活改善を意識づけるためのサロン(集いの場)。受講形式を取らず、座談会形式により参加者相互で体験談や意見を交わし、同席した保健師が適宜助言する。気負わず気軽に参加でき、特定保健指導初回面接時に立てた生活改善計画を継続する意識付けを行う。(参加無料)

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
24人、16千円(平成25年度)
- 座談会  
参加者による座談会  
保健師による助言・指導
- 低カロリーおやつ作り  
低カロリーおやつのレシピ紹介と試食
- 軽い運動  
ボールを使った筋力アップ  
椅子を使ったストレッチ 等
- 実施期間  
平成25年6月11日、10月23日、12月3日 計3回

## 事業効果

- 座談会形式により、同じ目的を持つ参加者同士の連帯感や仲間意識が生まれ生活改善のモチベーションが維持できる。

## その他

- 開催回数および参加者数を拡大することが課題である。