

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

測って改善！血管若返り教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

この教室は、4ヶ月の期間、食生活の見直しや運動実践を行い、血液検査等の結果を交えながら、総合的に生活習慣の改善に向けて指導していく教室である。健康福祉センターの施設の特徴を活かし、様々な検査機器を用いて、専門スタッフが参加者の生活習慣の改善に向け、きめ細かい対応を行っていく。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

平成24年度 参加実人数 66人 (延べ参加人数 473人)
75人(年間3コース、1コース全6回(他測定2回)、定員1コース25人)
33万3千円(参加者負担の血液検査代等 24万7千円を含む)

● 事前の参加者の測定(各コース開始前)

各コース開始前に、参加者の身体測定、血管年齢測定、頸動脈超音波検査を行い、全過程終了時の測定値と比較していく。

● 運動実技指導、食事指導の実施

運動や食事について、より実践的な内容を学習してもらい、毎日の生活に取り入れてもらう。(生活記録表への記入、体重変化等を見る)

● 終了時の血液検査などの測定(約4ヶ月後)

コース最後には、参加者の血液検査、身体測定、血管年齢測定を行い、開始前の数値と比較し、その効果を実感する。

事業効果

● 参加者の体重・BMI・腹囲を開始時と終了時で比較したところ、各コースとも平均で体重が1.42～2.2 cmのマイナス、BMIが0.5～0.9のマイナス、腹囲が1.9～3.1 cmのマイナスとなり、ほとんどの方に改善の傾向が見られた。

● 医療費の削減効果については確認できていないが、4ヶ月間の木目細かい指導により、着実に生活習慣を改善する人が増えていく効果を上げている。

その他

● 次年度の3月に「修了者のつどい」を行っており、6割以上が参加、その内7割の方が、その後も継続中であった。このように、1年後にその後の取り組みや近況をお互いに報告し合うことで、取り組みの継続へとつながっている。

● 参加者に、数年先も良い生活習慣を継続してもらうことが、課題である。