

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 国保運動講座

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

特定保健指導のフォロー事業として保健指導対象者に運動習慣の定着を目的に始まった事業であり、健康運動指導士によるストレッチやエクササイズ・季節に合った講話を実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

(平成 24 年度)

- 運動習慣の定着や運動機能向上・健康への関心をもつことを目的としたプログラム
- 平成 24 年 4 月～6 月・11 月～3 月に実施
- 参加者数：前期 実人員 16 名・延参加人数 37 名  
後期 実人員 35 名・延参加人数 102 名
- 参加職種：健康運動指導士・保健師
- 会場：公民館ホール
- 予算：70000 円(健康運動指導士 7 回分)、3000 円(水分補給用飲料水)

## 事業効果

- 参加者も増加したため、重症化予防の観点より健診結果に基づいた個別相談を平成 25 年 12 月に実施。2 名の参加があった。
- 特定健診の受診を呼びかけることにより特定健診の受診率の向上が期待できる。

## その他

- 平成 25 年 6 月の講座では保健師による熱中症予防の講話も実施。地域住民の知識の向上の一助となり、地域での情報の伝達も促した。地域に情報を伝達する健康づくりの場としても活用できる。