

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康づくり推進事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

地域の公民館6ヶ所で、ストレッチ体操や筋力アップの運動を実施。
定期的に体を動かす場を提供することで、運動不足の解消・コミュニケーションツールの役割を果たしている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 健康づくり推進事業(H2～)
健康運動普及推進員の指導によるストレッチ体操や筋力アップの運動、ウォーキングの実施
- 参加人数 H24 5,574人(延人数) H25 3,584人(延人数) 1/8現在
- 実施会場 H24 5会場 H25 6会場

事業効果

- 年度終了時アンケート調査実施
「歩くことが楽になった」「階段の上り下りが楽になった」「肩こり・腰痛・膝痛などが軽減した」など、身体症状の改善効果が見られた。
「おしゃべりが楽しくなった」、「ストレスがたまらなくなった」など、精神面のリフレッシュ効果が見られた。

課題

- 参加者の医療費検証 無

その他

- H25年度に会場を拡大できた。次年度以降も継続して実施し、運動する場として地域に定着させていくことを目指している。
- 教室参加者の効果について、アンケート等を用いて検証し、参加者の健康行動や満足感の向上を図っていく。