

ともろ一倶楽部

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

特定保健指導の終了者を対象に、生活習慣病予防を学ぶための自主グループ化及び活動支援を行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- ともろ一倶楽部(H21～)
 - ・年間7回の勉強会(内容については、参加者の話し合いで決定)
 - ・主な学習内容は、疾病予防や食生活改善の講義とウォーキングなどの運動(実技)を実施している。

平成25年度登録者 31人が活動中

事業効果

- 参加者の活動前後の健診データから、血圧の改善が見られた。

収縮期血圧	改善	40%	変化なし	32.5%	悪化	27.5%
拡張期血圧	改善	25%	変化なし	57.5%	悪化	17.5%

課題

- 医療費の検証はしていない。
- これまでに実施した事業評価の結果から、対象者は減塩に対する意識は高いものの、糖分や脂質の摂取量を控える意識が低いことがわかった。今後の栄養指導や保健指導をいかに充実させるかが課題である。

その他

- 保健センタースタッフ(保健師、管理栄養士)が勉強会におけるテーマ設定に対する助言を行ったり、講師を務めるなど支援を行っている。
- 保健センターの会議室など、活動の場を提供している。
- 自主グループにより、事業終了後の継続の仕組みをつくっている。