

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

目指せ！－10歳ブコーさんのボディワーク塾

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

生活習慣病のリスクが高まる40歳以上を対象に、生活習慣の改善を目的に実施。取り組みが継続できるよう、ハイキングやカラーコーディネート講座を取り入れ、楽しく参加できるような内容とした。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
16人(うち1名は途中辞退、継続参加者15名)、168千円
初回と5回目ともに体力測定実施者は11名
- 体力測定の実施(7月と9月)
初回、5回目に体力測定を実施し、個々の取り組みの効果を見る。
- 運動の自宅での取り組み(7月～1月)
自宅で行う運動を提示し、チェック表を配布。各自で記録してもらう。

事業効果

- 初回と5回目の体力測定の結果を比較、体力の向上が見られた
個人総合得点平均 65歳未満 30.57点(初回)→33.71(5回目)
65歳以上 42.5点(初回)→46点(5回目)
筋力、バランス、敏捷性、心肺持久力、柔軟性、筋持久力の6つの項目別で見ても、65歳未満の筋力以外は、全ての項目で平均点が上がっている。

課題

- 医療費の検証は行っていない。
- 40～50代の参加者を増やしていくことが課題。

その他

- 平成26年1月に最終実施日あり、自主グループ化への意向を参加者に確認する。