

めざせ100歳元気！元気！事業

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

60歳以上の地域住民を中心に、健康維持増進・介護予防・生きがいを基本理念に、行政区を実施団体として健康づくりに取り組む。

事業内容

- めざせ100歳元気！元気！事業(H17～)
平成24年度は3行政区が合同で事業を実施し延べ400人が参加
週1回2時間、全12回
運動指導士によるプログラム実施、血圧測定による健康チェック
事業実施の最初と最後に体力測定により効果を測定

事業効果

- 一人当たり国保医療費について平成22年度と平成23年度を比較したところ
269,626円(県内44位)から264,857円(56位)と若干低下した。

その他

- プログラムを地域に併せてイベントを盛り込むなどすることでコミュニケーションを図った。