

ともろ一倶楽部

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

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

- ともろ一倶楽部(H21～)
 - ・年間8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24年度登録者 34人(延べ172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% |

その他

- 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。
- 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。