

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

新！はつらつ筋力アップ教室

事業概要

埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業に則り、参加者の体力等に合わせた筋力アップトレーニングと秩父市が推進している『ちちぶお茶のみ体操』をコラボして6カ月間取り組み、健康寿命の延伸を目指す。

教室の前後で血液検査・体力測定・医療費等のデータを収集・分析し、効果を検証していく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
200人(新規参加者:72人、継続参加者:128人)、360万円
- 6か月の筋力アップトレーニング(教室および家庭でのトレーニング)を実施。(7月～1月)
 - ・教室の前後で血液検査・体力測定・体組成測定等を実施。
 - ・教室において、栄養士によるバランスの良い食事・減塩等の啓発指導の実施。
 - ・参加者は毎日経過記録表と食事チェック表を記入し、保健師・栄養士が確認。
- データ・記録の分析
有識者の助言を受けながら、分析・効果検証。
- 見える化
血液・体力測定等の結果は前後比較(継続参加者は前年度との比較)で本人に提供予定。
- 事業後のフォロー
継続者支援のため、講演会等を実施。サポーターを育成。

事業効果

- 運動の習慣化により血液検査および体組成測定・体力測定データを分析し、多くの項目で改善が見られた。
- 参加群の合計医療費および一人当たり医療費(月平均)が対照群と比べて大きく減額した。
- 運動の習慣化や良い食生活が定着し、意識面でも改善が見られた。
- 今後も教室前後のデータを分析し、効果を検証予定。継続参加者については、前年度との比較により効果を検証予定。

その他

- 参加者を拡大および継続者の支援が課題である。