

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

市民けんこう大学・大学院

事業概要

市民けんこう大学・大学院において、「生涯を通じた健康づくり」に向けた意識を持つことができるよう「運動」「栄養」「休養」等の各13講座を行い、健康知識の普及啓発及び地域への健康情報の発信源になる人材を育成する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
市民けんこう大学 50人、市民けんこう大学院 31人
予算 86万円
- 参加者の募集・決定
市報や通知で周知し、市民けんこう大学院は51名、市民けんこう大学は34名の応募があった。
- 開講式及び講座の実施
市民けんこう大学は50名、市民けんこう大学院は31名で始まった。
「運動」「栄養」「休養」等の各13講座を実施。
(平成29年11月30日現在の参加者延人数 683名)
健康長寿サポーター養成講習や「健康づくりにおける相互応援協定」等を締結している民間企業等のマンパワーも活用した。
- 個人評価と指導
講座毎の評価(新体力測定や生活歯援プログラム等)と指導(集団・個別)を実施。また、自分の目標が達成したか評価・指導を行っている。
- 事業後のフォロー
修了生の会にて、引き続き健康について学習の機会を持つことで、市民から市民に健康情報を発信する組織を結成し、その活動が「ひと涼みアワード」にて評価されている。

事業効果

- 講座の満足度が高く、継続して健康づくりに取り組む機会となった。
〔市民に健康問題を伝える側としての組織の結成、運動施設の活用、地域のサークルへの参加等〕
- 健康寿命の延伸(女性)、及び要介護等認定率の低下が見られた。

その他

- 生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果を明確にすることが課題である。