

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう(埼玉モデル)」

運 動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

運動習慣を身につけ健康意識を高める事と、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながる事ができる」と考え、住民の希望を取り入れた教室を開催し参加者の拡大を試みてきた。平成28年度は一部のプログラムを「健康長寿埼玉モデル」に置き換え実施し、今年度はプログラムの内容を整理し、「楽しく体を動かそう(埼玉モデル)」と名前を改め、事業2年目として取り組んでいるところである。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 78人、130万円
- 体力測定・体組成測定 ・目標(個別プログラム)設定 ・血液検査
- 心身軽やか運動教室のプログラムの参加 (6月～11月)  
(教室のない日や、参加が難しい月は、家庭で取り組めるプログラムで継続)
- 歩数測定
- 食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！(調理実習) 参加
- 見える化 各自の記録の集計 体力測定や血液検査の結果を分析し本人に提供

## 事業効果

- アンケートの結果や参加者の感想では、運動教室が楽しかったという声が多くあがり、意識変容もみられた。
- H28年度の体力測定では67%の方に体力の向上が見られた。
- 体重やBMIの改善は60%、血液検査ではHDLとクレアチニンの値の改善が70%の人に見られた。

## その他

「家庭での取り組みがあまりできなかった」「目標を達成できなかった」という人への働きかけについて検討していきたい。

今年度の結果検証については12月の血液検査の結果と合わせ実施