

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

元気モリモリ体操

事業概要

各地区で介護予防のための体操サークルを作り、公会堂等を会場として体操を実施する。保健師が定期的に会場を訪問し、体操の指導や健康に関する講話を行う。

また、年に一度体力測定を実施し、効果を検証する。

事業内容（参加者数・予算等）

- ・参加者数、予算
280人、170万円
- ・体操の実施
各地区ごとに公会堂等を会場として、月2～4回実施
- ・イベントの実施
5月に「元気モリモリ大会」、6～7月に「お茶会」、9～10月に「秋のおひまち」、1～2月に「新年会」を実施。
- ・効果の検証
「元気モリモリ大会」で実施した体力測定やアンケート調査により効果を検証。

事業効果

- ・開始時とその後の比較により筋力アップが見られる。
- ・健康寿命の延長に一定の効果が見られる。

その他

- ・参加者（特に男性）を増やすことが課題である。