

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ヘルシー講座

事業概要

生活習慣病予防のため、運動に慣れ親しんでもらうことと運動習慣が身につくきっかけづくりとしてもらうことを目的に実施している。また、参加者に、自主的な取り組みを働きかけていき、運動習慣の定着を目指している。前半のはりきりコースと後半のごきげんコースの2コースを実施。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
はりきりコース21人、ごきげんコース25人
予算:167千円
- 各コースの実施
〈はりきりコース〉
・正しい姿勢、腹部・上腕の引き締めトレーニング、ウエイトトレーニング等
〈ごきげんコース〉
・有酸素運動、肩こり・腰痛予防、コーディネーショントレーニング等
*各コースとも、初回及び最終回に身体計測を実施
- 個々の取り組みを記録
個別ファイルに日々の記録をつける
記録はスタッフが確認しコメントを返す

事業効果

- 前半のはりきりコースでは体重・体脂肪・BMI・腹囲に改善が見られた。
- 終了時アンケートから、参加者の意識や行動に変化が見られている。

その他

- 生活習慣病が必要な壮年期の参加者が課題
- 自主的・継続的な取り組みへの支援が課題