

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健幸★筋力アップ教室

事業概要

筑波大学の研究データから個別の運動プログラムを作成し、筋力トレーニングとエアロバイク、ウォーキング等の有酸素運動を実施。バランスの良い食事や減塩等の栄養指導を行ない、総合的な視点から健康づくりをサポートしている。

また、個人の運動実施状況や成果について実績レポートやパソコンで見える化を図り、運動継続に繋げている。教室修了後も自主グループとして運動継続の体制あり。事業の企画、運営、評価については(株)つくばウエルネスリサーチ、武蔵丘短期大学と協働して進める。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
216人(新規参加者 120人、継続参加者 96人)、948万円
- 体力測定(1回目:9月、2回目:11月、3回目:2月)
- 個別運動プログラム作成(体力測定結果、体組成、歩数、年齢、性別等から作成)
- 運動プログラムの実施(9月～2月)
教室及び自宅で筋力トレーニング、エアロバイク、ウォーキング等の運動プログラムの実施。
- 個人の実績・成果の見える化
通信機能付歩数計にて運動や体組成データを記録。実績や成果をパソコンで見える化、毎月の実績レポートを配布。データに基づき個人に合わせた指導を行なう。
- 食事調査(BDHQ)及び栄養指導、栄養講座の開催(9月～2月)
- 血液検査の実施(1月)
- 継続者の自主グループ育成、運動継続支援(4月～3月)
- 広報に教室参加者による筋トレの方法や効果の紹介(1回/2か月)

事業効果

- 体力年齢の若返り(5.9歳の若返り)
- 体組成の改善(BMIの減少、筋肉率の維持)
- 血液検査の改善(中性脂肪、HDLコレステロール、血糖値、肝機能値が異常値から正常範囲値に改善)
- 平均歩数(8,000歩/日)、速歩(2,000歩/日)、筋力トレーニング(13回/月)の運動実施量の増加(目標達成)及び継続
- 参加者の国民保険医療費の抑制(1人あたり年間医療費25,000円抑制)

その他

- 継続参加者のモチベーションを維持するための対策、運動を継続しやすい体制の検討(参加者のコミュニティづくり、サポーターの育成、従事者のスキルアップ)