

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康体づくり事業 バランスDE若さアップ

## 事業概要

厚さ2cm、幅4cm～12cm までの5本のバランススティックを使用した有酸素運動をメインに保健師・管理栄養士からの講義も取り入れ、運動・保健・栄養の各分野から包括的な健康づくりを推進する講座

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 開催状況(平成23年度からの継続事業)  
平成29年度 3会場 3クール 79名参加  
平成30年度 2会場 2クール 45名参加
- 予算額  
平成29年度 2,420千円  
平成30年度 2,370千円
- 専門指導員の配置  
健康福祉部健康づくり支援課に専門指導員を1名配置
- 見える化  
体組成計による測定を行い、身体の変化を数値として捉えることができるように本人に提供

## 事業効果

- 健康づくりに対する意識の高揚  
受講者アンケートでは殆どの参加者が継続して受講したいと回答しており、講座を通じて、健康づくりに対する意識の高揚が図られた

## その他

- 男性と若年層の参加者を増加させることが課題