

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

マイトレ教室 目指せマイナス5歳!!～ステップ美クスで心も身体も健幸に～

事業概要

本事業では、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、(株)つくばウエルネスリサーチの e-wellness システムを活用し、一人ひとりに合わせた個別の運動プログラムにより、筋力トレーニングと有酸素運動を実施している。

さらに、運動と関連した栄養講座の実施や各種健康情報の提供、個別相談の実施など、総合的な視点から参加者の健康づくりを支援している。また、個人の運動実施状況や、体組成の変化の見える化を図り、参加者の運動習慣の確立に向けモチベーションの維持向上に取り組んでいる。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
173名(新規参加者102名・継続参加者71名) ・759万円
- 自宅と教室での筋力トレーニングと有酸素運動
筋力トレーニング(5種目から7種目)、有酸素運動(ウォーキング、ステップ台を用いたステップビクス)を実施
- 運動実施状況の見える化
通信機能付きの歩数計で運動実施状況と体組成データを記録する
月1回運動と体組成の実績レポートを配布する
- 栄養教室の実施
運動と関連した栄養講座を実施
- 各種健康情報の提供
教室の進行状況や季節などを考え、健康情報提供や実習の実施
- 個別相談の実施
個別相談により、参加者のモチベーションの維持、健康リスク管理の実施
- 記録分析
教室前後の運動実施状況等データ等より効果の検証

事業効果

- 体力年齢の若返り(8.8歳の若返り)
- 体組成データの改善(体重、BMI減少、筋肉率の維持など)
- 血液検査結果の改善(HbA1c、中性脂肪、HDLコレステロールの改善)
- 運動習慣の向上(筋トレ月13回以上、平均歩数1600歩増加など)

その他

- 参加者が今後継続して運動をしていくための体制の検討
(健康情報提供の工夫、従事者のスキルアップなど)