

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康アップ スリムアップ チャレンジ！フォローアップ事業

## 事業概要

オケちゃん健康体操を取り入れた、自宅での個別プログラム(筋力トレーニング)やウォーキングを実施。実施状況を各自で健康ダイアリーに記入してもらう。サン・アリーナのトレーニング室の継続的な利用を促し、運動習慣の定着を図る。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
136名 ・ 26万円
- 事業の開催(平成30年4月～平成30年12月)  
各自で、個別プログラム(筋力トレーニング)とオケちゃん健康体操、ウォーキングを実施。サン・アリーナのトレーニング室の利用も継続してもらう。集団で健康セミナーを実施。前回計測の1年後(11月)に体力測定を実施。
- 事業の分析・評価(平成30年12月～平成31年1月)  
事業の有識者のアドバイスを受けながら、各種測定結果を分析し、事業評価を行う。
- 見える化  
「健康ダイアリー」を配付し、日々の体重や歩数等を記録させる。  
事業後、体力測定に参加者本人の変化を個別に提供。

## 事業効果

- 平成30年度事業後に実施したアンケートでは、ウォーキングをしている人が約70%、定期的に体を動かしている人が83%で、運動が習慣化されている。

## その他

- 運動習慣が継続するように、引き続き健康ダイアリーを配布する。
- 健康講座を実施し、トレーニング室の利用登録を促す。