

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

なまらん体操＋ウォーキングで元気なまち

事業概要

地域で実施している介護予防教室(なまらん体操)活動を推進するための取り組みとして、運動指導士等の派遣や地域リーダーの交流会、出前講座、健康チェック大会、ウォーキングをテーマとしたバスハイクやウォーキングリーダー養成講座を開催するなど、あらゆる手法で地域での介護予防事業活性化を行った。健康チェック大会では、埼玉県立大学の研究の一環としても活用され、結果を分析し、参加者へのフィードバックも行った。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
730人、193万円
- 実施事業
 - ・出前講座、健康チェック大会、リーダーの交流会(フォローアップ講座)、
 - ・ウォーキング普及事業(バスハイク・ウォーキングリーダー養成講座)
- 記録の分析
 - ・健康チェック大会において体力測定を実施し、埼玉県立大学の協力により分析を行い、参加者全員に結果を通知した。
- 地域活動紹介集を作成
 - ・地域ごとの活動事例を掲載した啓発冊子を作成し、地域等で配布。
- 事業後のフォロー
 - リーダー同士の交流会においてフォローアップを実施

事業効果

- 運動習慣が身についた方が50%、また友達知り合いが増えたと答えた方が、55.8%、相談機関が身近に感じられるようになったと答えた方が、47.5%いた。運動習慣が身につく以外にもその後のサロン開設など、地域のコミュニティづくりにも貢献した。
- 地域型予防教室の健康づくりリーダーを対象に実施した医療費の増減の分析については、半数以上が減少していることから、介護予防事業の効果は高いと推測される。

その他

- 介護予防教室が開催されていない地域での新規開設を増やすことが課題である。ウォーキング事業を更に地域での活動につなげていきたい。