

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう(埼玉モデル)」

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

運動習慣を身につけ健康意識を高める事と、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながる事ができる」と考え、住民の希望を取り入れた教室を開催し参加者の拡大を試みてきた。平成28年度よりプログラムの1つを埼玉モデルとして取り組み3年目を迎え、教室も定着し男性や若い世代の参加も増えてきたところである。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 76人、130万円
- 体力測定・体組成測定 ・目標(個別プログラム)設定 ・血液検査
- 心身軽やか運動教室のプログラムの参加 (6月～11月)  
(教室のない日や、参加が難しい月は、家庭で取り組めるプログラムで継続)
- 歩数測定
- 食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！(調理実習) 参加
- 見える化 各自の記録の集計 体力測定や血液検査の結果を分析し本人に提供

## 事業効果

- 幅広い年齢層の人に参加してもらうことができた。アンケートの結果や参加者の感想では、運動教室が楽しかったという声が多くあがり、意識変容もみられた。
- H29年度の体力測定の平均値は6項目すべて向上した。また、BM25以上の参加者のうち42%の人が体重を減らせた。また、血液検査ではHDLとHbA1cが約70%、尿酸、血色素は約60%の人の値の改善がみられた。
- H29年度の参加者一人当たり国保医療費が、全体の医療費と比べて有意に低下した。

## その他

今後も地域特性に配慮し、幅広い年齢の人が楽しみながら健康づくりができるような教室にしたいと考えている。

今年度の結果検証については12月の血液検査の結果と合わせ実施。