

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

cc

生活習慣改善プログラム「チームー3キロ」

事業概要

主としてメタボリックシンドローム予備群を対象に、3か月で約3kgの減量を目指した教室である。教室前後の「宣言式」「体力測定」を必須参加とし、「運動」「栄養」「情報交換会(計測会)」等の教室は自由に選択し、参加者が主体的に取り組めるようになっている。

本事業は地元の埼玉県立大学・埼玉県県民健康福祉村との共催事業として実施し、体力測定及び分析や講師として関わっている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算(令和元年度)

実人数30人・延人数133人(前期のみ・後期は現在実施中)、64千円

● 必須講座と選択制講座による個人にあった参加方法

必須講座は初日及び体力測定2回、最終日の計4回とし、その他については「栄養」「運動」「情報交換会(計測)」約14回の講座を用意し、個人で選んで参加できるようにしている。

● チームー3キロ専用メールによる支援

希望者には定期的に支援メールまたはFAXを送って継続支援・脱落防止をしている。

● 見える化

チャレンジ記録表を配布して達成状況を毎日記録できるようにし、体力測定の結果は県民健康福祉村のシステムを利用しグラフ化したものを提供している。

また、宣言書を自分で記載し目に付くところに貼るようになり意識づけをおこなっている。

● 連帯感による意欲向上

参加者をグループ分けし、グループ毎に目標を立てたり、グループでの情報交換会を行うと共に、参加者全員をひとつのチームとして全員でー3キロを目指すプログラムにしている。

事業効果

● 参加者の約9割が体重減少し、約7割が腹囲の減少がみられた。

● 体力も約7割が向上している。

● 生活習慣改善への意識が向上し、ときめき健康推進員等のボランティアへの参加にもつながっている

その他

● 参加者数が少なくなってきた。

● 生活習慣病の予防効果が見えにくい。