

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## トレーニング室利用における体力測定

## 事業概要

トレーニング室の利用にあたり、安全に利用していただくために問診票、体力測定を実施し、評価(5段階)表をお渡しすると共に、個々の体力に合わせたトレーニングメニューの処方を行っている。

また、大きな疾患のある方については、担当医より「診療情報提供書」を提出した上で、医師の診断によりトレーニングを実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
初回利用者1,000人/年(「診療情報提供書」30人/年含む) 274万円
- 問診票の記入、身体測定(身長、体重、血圧、体脂肪率、BMI)  
・既往歴、運動歴、簡易な食生活の問診
- 体力測定  
・握力(筋力)、腹筋(筋持久力)、自転車エルゴメーター(全身持久力)、垂直跳び(瞬発力)、全身反応時間(敏捷性)、長座位体前屈(柔軟性)、閉眼片足立ち(平衡性)
- 体力測定における結果説明  
・体力測定(7種目)における5段階評価を配布すると共に、生活習慣病における食生活の改善・運動習慣の必要性について講話
- トレーニング室における利用説明  
・トレーニング機器の説明と施設の利用方法、注意事項について説明

## 事業効果

- 運動の動機づけと運動習慣の継続へのアプローチ
- トレーニング室の年間利用者が98,000人(平成30年度)を超え、6割が高齢者(60代23%、70代30%、80代8%)であり、7割が男性の利用者である。(参考平成15年度は5割りが男性)
- 急速な高齢化に伴い、高齢者の男性の通いの場として担っている部分が多い。

## その他

- 年々、高齢者の利用者数が増え続けており、安全に利用していただくために利用時間制限などの検討が必要と思われる。