

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

ウォーキング体操・ダンベル体操

事業概要

久喜市に合併(H22.3月)前の旧栗橋町で、健康増進法施行(H14 年)時以前より実施している事業。健康増進法に基づく‘国民の健康維持と現代病予防’を目的とし、ウォーキング体操・ダンベル体操教室を開始した。

年齢の区切りを持たせず、活動に参加したい市民を対象に2日/月実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

令和元年度・・・786人	140,000円	(11月末時点)	(講師謝礼)
平成30年度・・・1,396人	220,000円		(講師謝礼)

● 実施内容

- ①血圧測定(希望者)
- ②健康相談(希望者)
- ③ウォーキング体操(1日/月)・ダンベル体操(1日/月)実施

● 実施回数

2日/月 (第1木曜日・第3木曜日を基本)実施

● 見える化

希望者には、血圧値が継続して把握できるよう、記録用紙を配布。
血圧が高値の場合は、再測定し、高血圧予防等についてアドバイスする。

● 事業後のフォロー

健康教室や健康講座実施の予定がある場合、案内し、疾病予防や健康増進についての意識向上に努めてもらっている。また、継続参加についても促している。

事業効果

- 2日/月定期的を実施することで、外出する機会・運動する機会を作れている。
ひきこもり予防や定期的な運動習慣の確立に繋がっている。
- 参加者の意見として「ここに来れば皆とおしゃべりできるし、来ることが楽しい」。
- 血圧が高い方の相談から、個別栄養相談に繋がったケースもある。

その他

- 参加者がほぼ決まっており、広がりが少ない。
- 自主グループ活動への支援。
- 健康意欲の向上には繋がっているが、実際にどのくらいの効果が出ているのかデータが見えにくい。