

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## らんらん健康教室

## 事業概要

町民が健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に取り組むことを目的に、らんらん健康教室を実施する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
80人、43万円
- 運動教室、栄養・食事教室、歯科・口腔教室(5月～3月)  
運動教室(各コース8回)…身体づくりコースA、身体づくりB、リズム体操コース  
栄養・食事教室(各コース2回)…野菜を多くとりましょう、塩分について  
歯科・口腔教室(各コース1回)…口腔体操、磨き方について
- 体力測定(6月、2月)  
握力、長座体前屈、開眼片足立ち、CS-30 テストの4項目及び体組成計による測定
- 見える化  
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 事業後のフォロー  
事業後も継続して健康の増進に取り組むように、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、1日1万歩を目標にウォーキングや「やすらぎトレーニングルーム」等を活用した筋力トレーニングの実施につなげる。

## 事業効果

- 体力測定の結果を各々で考えていただき、事業後の継続につながった。
- 参加者から肩や腰の痛みが無くなった報告があった。
- 事業に参加する事により、仲間づくりが出来た。