

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

長寿筋力アップトレーニング教室

事業概要

筋力トレーニングを中心とした健康教室の参加と自主的トレーニング、ウォーキングの実践・実行により、運動習慣が継続でき、健康増進を目指す。

また、自主的な記録と体力測定や体組成計の測定結果を収集し、分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
令和元年86人、予算23.8万円
平成30年4月から毎月2回、2会場で実施。新規参加も随時参加可能
- 月2回の運動教室と自主トレーニング、日々の記録(4月～)
年1回の体力測定と身体計測、栄養の講義、健康講演会参加勧奨
自主トレ項目と歩数を毎回職員が確認
- 分析(3月)
職員で記録を分析し、効果(国保医療費)検証
- 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
- コバトン健康マイレージを活用
ウォーキングの導入ツールとして活用

事業効果

- 継続参加者の筋肉量は維持できている。
- 全体の筋肉量は前年度に比べて有意に低下した。
- 参加者と対照群の国保医療費を分析し、医療費の抑制ができた。

その他

- 教室参加者の課題は明確になった
- 参加者を拡大するために運動の効果を周知する