

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## アップी・サイクリングライフ

## 事業概要

サイクルメーター「e-meters」を活用して、3か月間積極的に自転車に乗ってもらうとともに、計6回の講座を通して、健康づくりの基本を総合的に学ぶ事業。平成26年度にパイロット事業として実施した内容を再編して実施した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
33人、43万4千円
- 自転車の積極的な利用と講座の受講
  - ・日々の運動として積極的に自転車に乗ってもらう
  - ・取組み状況を「e-meters Web サイト」を通じて管理する
  - ・栄養や歯科保健についての基礎知識や、家庭でも取り組めるストレッチ・体のメンテナンス法などを学ぶ
- 効果測定
  - ・講座の初回、最終回に実施した
  - ① 体カテストの比較
  - ② 体組成測定・血圧測定の比較
  - ③ 問診票の比較
- フィードバックと今後のフォロー
  - ・参加者個人の取組みの成果と分析内容について結果報告会で返却
  - ・OB会が主体的に継続して活動できるように支援する

## 事業効果

- 個人単位の変化のみ評価した。体力測定においては、全体的にダイアグラムのバランスまたは数値が上昇し、形態測定及び問診項目においても改善が見られた。

## 今後の課題

- 費用対効果を高めること。
- OB会のフォローアップを通じて継続支援をすること。
- 分析結果をもとに、運動強度の異なるプログラムの企画を整備すること。