

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康アップ スリムアップ チャレンジ！

事業概要

「やせたい」「メタボリックシンドロームを解消したい」「体力をつけたい」など、参加者の目標達成に向け、筋力トレーニングと栄養指導を実施し、健康増進を図る。

週1回の筋力トレーニングは、サン・アリーナ(市民体育館)のトレーニング室で行い、参加者の都合が良い時に実施できるようにし、子育て世代や勤労者も参加しやすい事業にしている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
108人、400万円
- 事業の開催(平成27年8月～平成28年2月)
サン・アリーナで、週1回エアロバイクと個別プログラム、自宅で、個別プログラムとオケちゃん健康体操、ウォーキングを6か月実施。参加者の目標に合わせた栄養指導を実施。事業の前後には、体力測定、血液検査等を行う。
- 事業の分析・評価(平成28年3月)
有識者のアドバイスを受けながら、各種測定結果を分析し、事業評価を行う。
- 見える化
参加者に「健康ダイアリー」を配付し、日々の体重や歩数等を記録させる。
事業後、全体の分析結果とともに、体力測定や血液検査等の参加者本人の変化を個別に提供。
- 事業後のフォロー
事業終了後、サン・アリーナの継続利用を促す。

事業効果

- 今年度開始の事業で、実施途中での報告となるため、現時点での効果は未定。
- 事業に参加し、運動量が増すことで、肥満等の解消や体力向上の効果は期待できる。

その他

- 今後、事業評価を行い、次年度の事業実施に活かしていく。