

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 目指せ生涯現役 いきいき元気教室

## 事業概要

平成25年度から、埼玉県の「健康長寿サポーター養成事業」とあわせて、「目指せ生涯現役いきいき元気教室」を開催し、健康長寿サポーターを養成する。また、教室参加者で自主グループを結成し、年に数回健康増進課事業のボランティアをしてもらうことで、市と自主グループが継続的に関われる教室を開催した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 平成26年度参加者数・予算
  - いきいき元気教室参加者 16人(実人数)
  - 健康長寿サポーター養成人数 422人(実人数)
  - 予算 30万円(健康長寿サポーター補助金)
  - いきいき元気教室参加者から3,000円徴収(全5回分)
- 募集方法
  - 公共機関に、ちらしの設置
  - 市民健康講座参加者に郵送で案内
- 講座内容
  - 保健師による健康講話
  - 運動指導員による健康体操
  - 栄養士による調理実習
  - 専門医を招いた、市民と合同講演
  - 市内飲食店で閉講式 全5回

## 事業効果

- 25年度は教室参加者で自主グループを結成することができた。26年度は25年度で結成した自主グループに2人が新たに加わった。
- 教室の振り返りで、健康でいることが社会貢献につながるという意見が参加者から聞かれるようになった。

## その他

- 継続的に、市の事業のボランティアをお願いをし、自主グループが活動するように支援していく。