

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

筋力アップトレーニング事業
～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～**事業概要**

参加者のライフスタイルや体力に合わせた筋力アップのプログラムに、プラス、バランスの良い食事に取り組み、生活習慣病予防、介護予防を促進し、健康寿命の延伸を目指す。

この事業は、月2回実施する筋力アップトレーニング教室での運動のほか自主的に自宅での運動チェックをしてもらったデータを収集し、東京都健康長寿医療センター研修所の協力を得て分析することで効果を検証していく。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
122人、6,074千円
- 筋力アップトレーニング教室と自主トレーニング等の記録(9月～2月)
自主トレーニングを記録カードに記入し保健センターに教室の際に提出
各自毎日、活動量計の歩数と食事を記録
- 記録の分析(3月)
東京都健康長寿医療センター研究所と共同で分析し、効果検証
- 見える化
各自の体組成計等の結果を分かりやすくし、その記録を本人に提供する
ことで、参加前と参加後の変化を比較
- 事業後のフォロー
来年度5月以降にフォローアップ教室・講座等を実施

事業効果

- 教室に参加する前と比較して、参加者の生活習慣特に運動習慣に改善が見られた。(グループワークの結果より)
- 引き続き教室に参加したいと言う参加者が多く、意識の向上が見られた。

その他

- 来年度の継続参加者のモチベーションを維持するためのフォローアップのやり方が課題である。