

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ともろ一倶楽部

事業概要

特定保健指導終了者を対象とした、生活習慣病予防を継続していくための自主勉強会支援。平成21年度から実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

●内容

年間6回の勉強会。内容については、参加者の話し合いで決定。
疾病予防や食生活改善についての講義、町内ウォーキング、体力測定会、調理実習などを実施している。

●参加者数

24人(年間登録制。平成26年度登録者数)
※平成21年度からの延べ参加者(登録者)数:206人

●予算

1万円(調理実習の賄材料費)

事業効果

事業参加前後の特定健診データを比較すると、特にBMIやLDLコレステロール値について、改善していることがわかった。また、体力測定結果についても改善している者の割合が高かった。

課題

参加者が、より自主的な活動をしていけるよう支援していくことが課題である。