

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健幸★筋力アップ教室

事業概要

筑波大学の研究データから個別の運動プログラムを作成し、筋力トレーニングとエアロバイク、ウォーキング等の有酸素運動を実施。バランスの良い食事や減塩等の栄養指導を行ない、総合的な視点から健康づくりをサポートしている。

また、個人の運動実施状況や成果について実績レポートやパソコンで見える化を図り、運動継続に繋げている。民間企業、大学と協働して、企画、運営、評価について検討しながら進めている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

125人(1コース 定員25人 5コースあり)、958万円

火曜日:①9時半～11時半、②13時半～15時半

土曜日(第2・第4):①9時半～11時半、②13時～15時、③15時～17時

● 体力測定(1回目:10月、2回目:1月)

体力測定、体組成、歩数、年齢、性別等から個別運動プログラム作成

● 運動プログラムの実施、実績・成果の見える化(10月～3月)

教室は筋力トレーニングとエアロバイク、自宅は筋力トレーニングとウォーキングを実施。通信機能付歩数計にて運動や体組成データを記録し、実績や成果をパソコンで見える化、実績レポートを配布。データに基づき個人に合わせた指導を行なう。

● 食事調査及び栄養指導、栄養講座(11月～2月)

食事調査(BDHQ)から課題を抽出し、個別栄養指導、栄養講座を実施。

● 血液検査の実施(2月)

● 自主グループ育成(3月)

継続的な事業運営を目指し、事業のリーダー養成研修会を行なう。

事業効果

- 平均歩数、筋力トレーニング回数、エクササイズ等の運動量増加
- 体力年齢の若返り、体組成の改善(BMI、筋肉率) ※見込み
- 医療費の削減 ※見込み

その他

- 運動継続のための自主グループ育成
- 教室の取組みから地域住民全体へ健康に対する意識や行動変容の情報提供