

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

マイトレ教室

目指せマイナス 5 歳!!～ステップ美クスで心も身体も健幸に～

事業概要

本事業では、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、(株)タニタヘルスリンクの T-Well システムを活用し、一人一人に合わせた個別の運動プログラムにより、筋力トレーニングと有酸素運動を実施している。

さらに、運動と関連した栄養講座の実施や各種健康情報の提供、個別相談の実施など、総合的な視点から参加者の健康づくりを支援している。また、個人の運動実施状況や、体組成の変化に見える化を図り、参加者の運動習慣の確立に向けモチベーションの維持向上に取り組んでいる。今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、クラス数を増やして密を避け、検温・マスク着用・消毒等を行いながら事業を実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
253 人(新規参加者 74 人、継続参加者 179 人) ・526 万円
- 自宅と教室での筋力トレーニングと有酸素運動
筋力トレーニング(5 種から 7 種目)、有酸素有働(ウォーキング、連続歩行、ステップ台を用いたステップエクササイズ)を実施
- 運動実施状況の見える化
通信機能付きの活動量計で運動実施状況と体組成データを記録する
月 1 回、運動と体組成の実績レポートを配布する。
- 栄養講座の実施
運動と関連した栄養講座を実施
- 各種健康情報の提供
教室の進行状況や季節などを考えて、健康情報の提供
- 個別相談の実施
個別相談により、参加者のモチベーションの維持、健康リスク管理の実施
- 記録分析
教室前後の運動実施状況等データより効果の検証
- 継続参加者のフォロー
健康情報の提供や、情報交換会・体力測定の実施

事業効果 (令和元年度実績)

- 体力年齢の若返り(平均 5.7 歳の若返り)
- 運動習慣の改善(筋トレ月 13 回以上、平均歩数約 2,000 歩増加など)
- 血液検査結果の改善(腹囲、中性脂肪、HDL の改善)
- 医療費の削減(一人あたり月平均 15,668 円の減少)

その他

- 新規参加者の数を増やしつつ、継続参加者のフォローを行い、継続率を上げることが課題である。