

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

生活習慣改善プログラム「お家でチームー3キロ」

事業概要

主としてメタボリックシンドローム予備群を対象に、3か月で約3kgの減量を目指した教室である。本事業は地元の埼玉県立大学・埼玉県民健康福祉村との共催事業として実施し、講師として関わっている。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、初日、中間日、最終日の3日間のみ必須参加として計測を実施し、その他の期間は、生活習慣改善に関する栄養や運動等の全11種類の動画を配信し、参加者が主体的に取り組めるようになっている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(令和2年度)
30名・64千円
- 講座実施内容
講座参加者には、初日、中間日、最終日の3日間のみ必須参加として計測を実施し、その他の期間は、生活習慣改善に関する栄養や運動等の全11種類の動画を配信。
- チームー3キロ専用メールによる支援
希望者には定期的に支援メールまたはFAXを送って継続支援・脱落防止。
- 見える化
チャレンジ記録表を配布して達成状況を毎日記録できるようにし、宣言書を自分で記載し目に付くところに貼るようしたり意識づけを行っている。

事業効果

今年度は現在実施中ため、事業効果不明

令和元年度は「体力測定」「栄養」「運動」「情報交換会」など、約14回の講座を用意し、個人で選んで参加できるように実施。

その実施結果より、

- 参加者の約9割が体重減少し、約7割が腹囲の減少がみられた。
- 体力も約7割が向上している。

その他

- 生活習慣病の予防効果が見えにくい。