

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

越谷市

1 事業名(タイトル)

市民健康教室

2 事業概要

第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」に基づき、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、「健康づくりについて学び、体験できる場を提供すること」、「仲間づくりを支援すること」、さらに「健康づくりを推進するための人材を育成すること」を目的とした教室を実施した。

簡単な身体計測で自らの体について知ることからはじめ、生活習慣病予防のための「運動」「栄養」「歯科保健」などについての講座を受講してもらい、全8回の講座のうち、5回以上受講した者については修了証を発行した。また、全講座を「埼玉県コバトン健康マイレージ」の所属ポイント付与の対象とした。

なお、本講座は越谷市食生活改善推進員及び健康長寿サポーターの養成講座を兼ねている。

【参加者の募集】

- (1) 広報こしがや、地区センターだよりへ掲載
- (2) ポスター、チラシの配布
- (3) ホームページの掲載
- (4) 越谷Cityメールの配信

【講座内容】

- (1) 開講・閉講式、身体計測等
- (2) 生活習慣病予防講演（講師：医師）
- (3) 歯科医師講演（講師：歯科医師）
- (4) 運動の講話と実習（講師：大学教授）
- (5) ヘルスマイト体験の調理実習（講師：ボランティア実践者）
- (6) 食生活講話
- (7) 健康長寿サポーター養成講習、ハッポちゃん体操
- (8) こころの健康づくり講話

3 参加者数

18 人

備考 延人数は120人

4 予算

67 千円

備考

5 事業効果等

(1) 総合的な健康増進効果の把握・医療費の検証

参加者の身体計測は行っているものの、健診結果などの検証までは至っていない。

(2) 参加者の意識

グループワークや参加者同士の情報交換の時間を交えるなどしたこともあり、参加者同士が繋がりを持ち、積極的に事業に参加している様子が伺えた。

また、参加者の何気ない会話や感想などからは、生活習慣改善への意識が向上しているように伺えた。

本事業をきっかけとし、教室終了後も保健センターでの健康づくりに関する事業への参加を継続されている方もいる。

(3) 修了者（5／8回以上出席した方）

17人（94％）

(4) 越谷市食生活改善推進員協議会への入会

2人

自らの健康づくりのほか、地域の健康づくりへの貢献にもつながっている。

(5) 健康長寿サポーター要請数

14人

6 その他(課題等)

- ・受講後の参加者のフォローや健診結果の検証などを行っていないため、継続性や評価について十分にできていない。
- ・平日開催ということもあり、参加者の8割以上が65歳以上の高齢者であり、若い世代の参加が少ない。
- ・食生活改善推進員協議会へ入会する方が少ない。

7 写真・グラフ等