

# 平成26年度事業概要

## 団地まるごといきいき事業(団地まるごとタニタ生活)

### 1 参加者

膝折団地及びコンフォール東朝霞住民  
(20歳以上・約1,400人)のうち、62人

### 2 事業内容

2つのコースで健康プログラムを実施する。

○簡単コース:タニタランチ付きセミナー(測定含む)  
にて身体測定・目標設定、  
歩数計貸与、タニタの健康応援ネット  
「からだカルテ」利用

○しっかりコース:上記、簡単コースに加え、調理実  
習、個別アドバイス

\* 平成25年度参加者との比較をするため、平成26  
年度も3か月のプログラムで実施する。  
(ただし、6か月後に「終了測定会」を行うことで、  
生活習慣改善を定着させる。)

\* 平成25年度からの継続参加者については、初回  
セミナーの内容の一部に「健康長寿サポーター」講  
習を取り入れる。

### 3 効果検証

#### ①指標

- ・身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
- ・血圧(収縮期、拡張期)
- ・血液データ(脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能、痛風)
- ・体組成データ(体脂肪率、脂肪量、筋肉量等)
- ・アンケート

#### ②方法

- ・事業実施前後で、上記各指標データを収集し分析
- ・医療費との関連性を検証

### 4 主なスケジュール(6月～9月プログラム実施)

- ・プログラム内容の検討・調整(4月)
- ・参加者募集(4月～)
- ・簡単コース、しっかりコースにて健康プログラム開始  
(6月～9月)
- ・自主的に実践を継続(9月～12月)
- ・終了測定会実施(12月)
- ・データ収集・分析(9月～)
- ・検証(1月～)
- ・モデルの構築