

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

アップイー・サイクリングライフ

事業概要

サイクルメーター「e-meters」を活用して、3か月間積極的に自転車に乗ってもらうとともに、計6回の講座を通して、健康づくりの基本を総合的に学ぶ事業。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

参加人数(実) 29名 予算360千円

● 自転車の積極的な利用と講座の受講

- ・日々の運動として積極的に自転車に乗ることができる。
- ・取組み状況を「e-meters Web サイト」を通じて管理することができる。
- ・運動だけでなく、栄養や歯科についての基礎知識及び家庭でできるメンテナンス法の習得

● 効果測定

- ・講座の初回、最終回に実施した
 - ① 体力テストの比較
 - ② 体組成測定・血圧測定の比較
 - ③ 問診票の比較

● フィードバックと今後のフォロー

- ・参加者個人の取組みの成果と分析内容について結果報告会で返却
- ・OB会と連携しながら、継続できる体制を支援

事業効果

- 自転車を活用した健康づくりができた。
- 体力が向上し、体組成の改善が見られた。
- 事業終了後も、継続できる健康づくりとなっている。

今後の課題

- 受講人数の拡大に努めること。
- 医療費・介護費データ収集及び費用対効果を確認すること。
- 分析結果をもとに、運動強度の異なるプログラムの企画を整備すること。