

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## チームー3キロ

## 事業概要

メタボリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月間で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標として実施する。参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組み、その生活を継続できるよう支援する。春は桜井地区センターで、秋は保健センターでと、市内の2会場で実施した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数
  - ・桜井地区センター 延人数279人
  - ・保健センター【実施中】 延人数77人(H28.12.6 現在)
- 教室内容
  - 初日(宣言式、体験談など)、体力測定、最終日(報告会)は必須参加
  - その他の講座(計測・情報交換、運動、栄養)は選択参加
  - 希望者に応援 FAX・メールを月に1回程度送付
  - また、希望者に個別相談を実施
- 周知方法
  - ・広報紙、ホームページ、Cityメール、特定健診結果通知にちらし同封
  - ・特定健診結果よりハイリスク者に個別通知を郵送
- 見える化
  - ・チャレンジ記録表を配布し、体重・運動・食事等を毎日記録できるよう支援
  - ・身体測定結果・体力測定結果を本人に提供
- 事業後のフォロー
  - ・ときめき健康推進員を養成し、健康づくり事業にてスタッフとして協力いただく

## 事業効果

- 開始時と終了時の体重・腹囲・体力に改善効果があった
- グループ参加者同士の交流があり、地域のコミュニティを広げる効果があった

## その他

- さらに参加者数を増加させ、市民の健康意識の改善につなげていきたい