

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健幸★筋力アップ教室

事業概要

筑波大学の研究データから個別の運動プログラムを作成し、筋力トレーニングとエアロバイク、ウォーキング等の有酸素運動を実施。バランスの良い食事や減塩等の栄養指導を行ない、総合的な視点から健康づくりをサポートしている。

また、個人の運動実施状況や成果について実績レポートやパソコンで見える化を図り、運動継続に繋げている。教室修了後も自主グループとして運動継続の体制あり。事業の企画、運営、評価については民間企業、大学と協働して検討しながら進めている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
181人(継続者 56人、新規者 125人)、992万円
- 体力測定(1回目:9月、2回目:11月、3回目:2月)
体力測定、体組成、歩数、年齢、性別等から個別運動プログラム作成
- 運動プログラムの実施(9月～2月)
教室及び自宅で筋力トレーニング、エアロバイク、ウォーキング等の運動プログラムを実施。
- 個人の実績・成果の見える化
通信機能付歩数計にて運動や体組成データを記録。実績や成果をパソコンで見える化、毎月の実績レポートを配布。データに基づき個人に合わせた指導を行なう。
- 食事調査(BDHQ)及び栄養指導、栄養講座の開催(9月～2月)
- 血液検査の実施(1月)
- 修了生の自主グループ育成、運動継続支援(4月～3月)

事業効果

- 体力年齢の若返り(6.6歳の若返り)
- 体組成の改善(体重、筋肉率、体脂肪率)、血液検査改善(中性脂肪、HDL コレステロール、血糖値)
- 平均歩数、筋力トレーニング、エクササイズ数等の運動実施量の増加
- 参加者の国民保険医療費の増加率抑制

その他

- 運動継続のための自主グループ育成
- 教室の取組を通して、地域住民全体の健康に対する意識や行動変容の情報提供