

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

鍛えて・歩いて・ヘルスアップOGANO

事業概要

筋肉トレーニングを中心とした健康教室の参加と自主的トレーニング、ウォーキングを行ってもらい、運動習慣が継続でき、健康増進をめざす。

また、自主的な記録と体力測定や身体計測結果を収集し、大学と協力して分析することで効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

平成28年120人、予算174万円

● 月2回の運動教室と自主トレーニング、日々の記録(6月～12月)

開始前後の体力測定と身体計測、栄養の講義、健康講演会参加勧奨
自主トレ項目と歩数を毎月スタッフがチェック

● 記録の分析(3月)

埼玉県立大学と共同で分析し、効果(国保医療費)検証

● 見える化

各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供

● 健康マイレージとのコラボ

事業参加によりポイントを取得が増え、達成者には達成賞授与

● 事業後のフォロー(27年度のフォロー教室)

28年4月から毎月1回実施、28年度の教室終了者も参加可能

事業効果

- 参加者全員の平均で筋肉量の増加があった。正確実施で効果があがる。
- 運動しなかった人が減り、運動時間が増え、食習慣の改善がみられた。
- 参加者と対照群の国保医療費を分析し、医療費の抑制ができた。

その他

- 目標が未達成でも、教室に参加している意識が体力測定や身体測定に効果があった。継続の効果に期待。