

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## ヘルスアップ教室

## 事業概要

「運動」に特化した事業として、運動習慣のない人を対象にその習慣を身につけ、定着を目的として平成20年度から開始した。

しかし、「運動に興味をもてない」「運動習慣を身につけることは難しい」等の課題があった。そこで、市民が興味を持ち、運動継続できるように、事業内容の見直しを行いながら現在も継続実施している。

平成30年度からは、運動に無関心な層にも関心を持ってもらうように、健康マイレージのポイント付与対象事業とし、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を図るための取組としている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

145人(年度途中で事業継続中のため予定人数)、32万3千円

## ● 4日間で1コースで年間6コース実施。

- ①リフレッシュコース(ストレッチ)(6~7月)
- ②有酸素運動コース(軽い体操)(9月)
- ③初めてのパワートレーニングコース(筋カトレーニング)(10月)
- ④ヨガコース①(11月)
- ⑤ピラティスコース(1月)
- ⑥ヨガコース②(2~3月)

各コースの2日目には健康維持のための食生活についての講話を実施。

1日目:運動指導者の講話(10分)・運動実技指導(80分)

2日目:管理栄養士の講話(20分)・運動指導者の実技指導(70分)

3日目・4日目:運動指導者の実技指導(90分)

## ● アンケートの実施

参加者のニーズの把握

## ● 運動継続のモチベーションを維持するために資料を配付

## 事業効果

- 参加者の運動に対する認識の変化
- 健康マイレージ参加者の増加

## その他

- 若い年齢層の参加拡大が課題
- 本事業の効果についての評価方法が課題