

健康アップ スリムアップ チャレンジ！フォローアップ事業

事業概要

日本薬科大学講師による身体活動と栄養についての健康セミナーを実施。

自宅では、オケちゃん健康体操を取り入れた、個別プログラム(筋力トレーニング)やウォーキングを実施。各自で健康ダイアリーに実施状況を記入してもらい、運動習慣の定着を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
86人、11,000円
- 事業の開催(4月～11月)
各自で個別プログラム(筋力トレーニング)とオケちゃん健康体操、ウォーキングを実施。サンアリーナのトレーニング室も継続して利用してもらう。集団で健康セミナーを実施。前回計測の1年後(11月)に体力測定を実施。
- 事業の分析・評価(12～1月)
各種測定結果を分析し、事業評価を行う。
- 見える化
「健康ダイアリー」を配布し、日々の体重や歩数等を記録させる。
事業後、身体計測・体力測定の参加者本人の変化を個別に提供。

事業効果

- 事業後のアンケートでは、ウォーキングをほとんど毎日している人が34.7%、週2～4日の人が41.7%と、運動が習慣化された。

その他

- 健康ダイアリーを、毎月使用出来る様式にし、参加者自身がコピーをして、持続的に使用できるようにした。