

## 健康長寿に係るイチオシ事業(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を整え、自主グループサポーターの育成に努め、自主活動化の推進を図る。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(令和元年度)  
170人(新規参加者 44人、継続参加者 126人)、590万円
- 体力測定(1回目:9月、2回目:11月、3回目:1月)
- 個別運動プログラム作成(体力測定結果、体組成、歩数、年齢、性別等から作成)
- 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の実施。
- 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実施。
- 食事調査(BDHQ)及び栄養指導、栄養講座の開催(9月~2月)
- 自主グループサポーター及び町との定期会議(毎月1回)
- 自主グループのイベント実施(ウォーキング、運動講座 等)
- 町独自の健幸マイレージのポイント付与

## 事業効果

- 体力年齢の若返り(8.2歳の若返り)、
- 体力測定結果の改善(握力、上体起こし、開眼片足立ち等の増加)
- 体組成の改善(BMIの減少)
- 平均歩数(8,000歩/日)、速歩(2,000歩/日)、筋力トレーニング(13回/月)の運動実施量の増加(目標達成)及び継続
- 血液検査データの正常範囲内の維持(血中脂質、血糖値、肝機能値)
- 参加者1人あたり年間医療費100,620円抑制(参加者と対象者の年間医療費比較より)

## その他

- 参加者数の拡大
- 教室修了者の運動継続へ体制支援、自主グループサポーターの育成支援
- 事業効果の評価(継続者の運動量や血液データの変化、医療費データについて継続的視点で事業評価)