

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

楽しく健康チャレンジ講座～健康長寿サポーター養成講習会～

事業概要

健康マイレージ参加者がより効果的な健康づくりができるよう、正しいウォーキングの仕方等をテーマに参加者限定講座を実施。講座は二部制とし、運動をはじめ食生活や歯科保健に関する学びの機会を提供するため、「健康長寿サポーター養成講習会」を同時開催した。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
35人、22万円
- 埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者へ通知を送付し、希望者(定員40名)を対象に健康長寿サポーター養成講習会及び運動に関する実践指導を実施。
※送付対象者数1,784名(申込者数 60名)
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・来場者には、検温と消毒の徹底
 - ・自宅でできる「さかどりフレッシュ体操・健口体操」を収録したDVDを配布
 - ・市が推進する葉酸プロジェクトの啓発に関する動画の視聴案内を配布
 - ・会場内の換気及びソーシャルディスタンスの確保
- 継続的な運動情報の提供
次年度に健康づくり情報(運動に関する啓発リーフレット)の提供及び参加者限定講座を計画

事業効果

- 参加者アンケート結果から、健康長寿のための健康づくりの秘訣や、正しいウォーキング方法の学びが、今後実践できるとの回答が9割を超えた。
- 健康に関する関心が高い層であり、健康長寿サポーターとして、健康づくりの実践方法を周囲へ伝達することが期待できた。

その他

- 単発の講座であり、参加者の体力データの変化等の客観的評価は出来ていない。