

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 長寿筋力アップトレーニング教室

## 事業概要

筋力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、ウォーキングの実践・実行により、運動習慣が継続でき、健康増進を目指す。

また、自主的な記録と体力測定や体組成計の測定結果を収集し、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  
令和2年61人、予算23.1万円  
平成30年4月から毎月2回、2会場で実施。新規参加も随時参加可能
- 月2回の運動教室と自主トレーニング、日々の記録(4月～)  
年1回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回職員が確認
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
  - ・自宅のできる筋トレ、食事に関する資料を郵送
  - ・毎回、事業開始前の体調確認シート記入と検温と消毒、マスク着用の徹底
  - ・教室を分散させ、密にならないように対策
- 分析  
職員で記録を分析し、効果(国保医療費)検証
- 見える化  
体力測定、身体測定結果を集計、本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- コバトン健康マイレージを活用  
ウォーキングの導入ツールとして活用

## 事業効果

- 継続参加者は増加した筋肉量が維持できている
- 参加者と対照群の国保医療費を分析した結果、参加者の医療費の抑制ができた

## その他

- 教室参加者の課題が明確になった
- トレーニングの効果から運動プログラムを中心に見直す時期にある
- 参加者を拡大するために運動の効果を周知する