

短期集中ウエストシェイプアップ教室

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

体操教室と生活習慣病予防教室を統合して、メタボリックシンドローム予防を目的とした教室を開催した。

事業内容

- 短期集中ウエストシェイプアップ教室(平成22年度～)
おおむね65歳未満の市民を対象
定員25人、週1回6日間のコースを年4回実施
平成23年度は403人、平成24年度は500人(見込み)が参加

事業効果

- 教室初日と最終日の計測の結果(平成23年度)、体重は平均で0.54Kg、腹囲は平均で1.51cm減少した。

その他

- 毎回、血圧測定と行動計画の実施を確認し『よくできました』『できました』等のスタンプを体重記録表に押した。
- 体重記録票に体重、歩数や行動計画の取組状況を毎日記入できるようにした。