

特定保健指導 一緒にがんばろうコース

事業概要

特定保健指導対象者に対し、「健康サポートプログラム」の案内通知を送付。全 10 回のコースで、初回で特定健診結果の振り返りと運動・食事などの目標設定を行い、8 回の運動教室を経て運動教室終了1か月後の修了式において、腹囲・体重の減少が見られたか測定する。

また、特定健診の結果やデータを収集し大学と協力して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
47 人、726 千円(事業委託料)
- 健康・運動教室の参加(令和元年 5 月～9 月)
委託業者に運動教室のプログラムを組んでもらい、1 日 2 時間の運動。
運動前に毎回血圧測定と健康チェック表を記入し提出。
- 記録の分析(令和 2 年 12 月頃)
大学に分析を依頼し、効果検証。
- 見える化
教室初回に腹囲・体重測定計測。初回でセルフモニタリングのためのヘルスアップカレンダーを渡しウォーキング歩数や目標達成できているかを◎で記入。修了式で本人の体重・腹囲の変化をグラフで確認。今後の目標を立てる。
- 今後の運動・食生活習慣改善の継続
修了式参加時に、コースに参加した卒業生たちのサークルを情報提供。

事業効果

- 開始時と運動教室終了時、修了式の腹囲・体重を測定することにより、改善が見られた。意識面でも、食生活・運動習慣ともに改善が見られた。

その他

- 医療費の抑制効果については、長い期間をかけての検証が必要。
- 健康マイレージの市の独自ポイントについても検討していく。