

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

生活習慣病予防教室「じっくりコース」

事業概要

3ヶ月間(全10回)教室に参加し、運動実技指導や栄養講話に併せ、血液検査や筋力測定等を実施し、参加者に継続した生活習慣改善に取り組んでもらった。

教室開始時と教室終了時に実施する血液検査や筋力測定等の値の変化を、参加者の目に見える形で提供し、引き続き生活習慣改善に取り組む意欲を高めることが狙い。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
30人、745千円
- 教室参加(8月～11月)全10回
医師講話、栄養・運動講話、運動実技
自己管理できるよう体重記録表を参加者に配布
教室開始時と教室終了時に血液検査、筋力測定等実施
- 結果の分析
血液検査、筋力測定等の結果を大学で分析し、効果検証
- 見える化
参加者の教室開始時と終了時の変化を本人に提供
- 継続支援
個別に参加者への声かけや参加者同士の交流を深めるような雰囲気作り、欠席者への電話勧奨

事業効果

- 開始時と終了時の各検査結果を統計的に検定することにより、体脂肪率、筋肉量、下肢筋力、HDL コレステロールについて改善が見られている(平成26年度結果より)。

その他

- より多くの市民が参加できるような体制づくりが課題である。