

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 心身軽やか運動教室

## 事業概要

運動習慣を身につけ健康意識を高める事と、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらおう」ことで、「高齢になっても運動教室や集いの場につながる事ができる」ことを目的に取り組んでいる。

平成24年度から住民の要望をとりいれ「ヨガ」、「自彊術」、「ソフトエアロビ」など、特色のある運動を組み入れ新規参加者の増加を試みている。今年度は自主グループの育成と地域包括支援センターの運動教室への橋渡しに主眼を置き実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 450人(平成27年度見込み)、33万円
- 運動開始前、終了後の血圧測定、健康チェック、実技指導を実施
- プログラム
  - ・楽しく体を動かそう 昼7回 夜4回
  - ・たっぷりストレッチ 昼4回
  - ・ソフトエアロビ 昼4回
  - ・ヨガ教室 昼4回 夜4回
  - ・自彊術 昼4回
  - 計 31回
- 住民の希望をプログラムに反映させている。
- 広報やタブレットで取組を案内している。

## 事業効果

- 生活習慣改善意識の向上が見られている。
- 教室参加経験者により新たに自彊術サークルも生まれ「調理実習」と「運動自主グループ」が定着してきた。
- 新規プログラムで新たな参加者が生まれ、自主グループや地域包括支援センターの教室に移行する流れができてきた。

## その他

- 40～50歳代の参加者と男性が少ない。  
1回あたりの平均参加者人数が減り、特定健診の問診でも運動習慣のある人が減少していることが今後の課題。