

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

飯能市

1 事業名

企業と取り組む働く世代を対象とした健康づくり事業

2 事業概要

本市「健康づくり宣言」企業(事業所)を対象に健康づくり支援課専門職(健康運動指導士・管理栄養士・保健師)による健康講座を実施

- ・企業とともに働く世代の健康づくりに取り組み、働く世代の健康づくりを推進する
- ・運動の実技や栄養、健康に関する講義を通して働く世代が健康に関する知識や意識・習慣を身に付け、心身の健康を考えるきっかけをつくる
- ・必要に応じてサポートを継続する

3 事業内容

令和5年度 予算 70000円 実施回数 2回

対象 健康づくり宣言企業(事業所)従業員

◇運動・栄養に関する講座

開催日及び参加人数 9月15日(水) 19人 9月20日(金) 46人
9月22日(水) 51人 9月27日(金) 38人

運動【講師】健康づくり支援課専門指導員(健康運動指導士)

【時間】約20分

【内容】「リカバリー体操で明日も元気！」

(基本のストレッチ3種・筋トレ1種)

栄養【講師】健康づくり支援課管理栄養士

【時間】約15分

【内容】「ビジネスパーソンのための食事テクニック」

(基本の食べ方ミニ講座)

◇こころの健康に関する講座(予定)

4 事業効果

アンケート結果

受講満足度(5段階評価)

運動実技 4.3 栄養講話 4.2

感想等

- ・ストレッチの方法がわかってよかった、資料を参考に継続してみたい。
- ・食事の摂り方など参考になった、体重の話がためになった。

運動、栄養とも、満足度が高かった。感想の記述より、運動、栄養に関しても意識が高まり、行動変容を促進できたと思われる。