

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

幸手市

1 事業名

スタイルアップ運動教室

2 事業概要

- 幸手市の健康教育事業における運動教室として、運動習慣の定着を図り、生活習慣病予防やロコモティブシンドロームの予防を目的として実施する。
- 例年同じ参加者が連続した日にちで参加するものであったが、令和4年度から単発でも連続でも参加可能な自由度の高い運動教室として実施。

3 事業内容

○参加者規模・予算 20人、7万5千円

(1)スタイルアップ運動教室

●参加者募集(9月～)

- ・対象者及び人数：20歳以上の市民 各回上限20人

健康に興味のある市民に呼び掛けるため広報や市ホームページに掲載。特定保健指導該当者には面接時に事業の紹介をした。また、チラシを保健センター内に設置する他、がん検診時等には受診者が目にする範囲に設置した。

●全4回の運動教室実施(9月～12月に月1回)

- ・健康運動指導士によるストレッチの方法、有酸素運動、筋力トレーニングを実施
- ・運動動画のDVD及びQRコードを配布、希望者には体組成測定を実施
- ・栄養士と保健師による栄養、健康講座を実施
- ・ウォーキング活動をしている自主グループの紹介
- ・スタイルupダイアリーとして、体重、腹囲、歩数、血圧、身体・食行動での目標の設定し、毎日記入できる用紙を配布
- ・最終回ではアンケートを実施

4 事業効果

●健康増進の効果(測定結果及びアンケート結果等)

- ・参加者の中には、体脂肪率の減少や脚点の向上などが見られた
- ・アンケート結果から、自分なりに今後も運動を続けたいと答えた人回答者全員であった
- ・配布したDVDを使ったり、運動指導士に教わったことを実践し、自宅でも運動を継続している者がいた
- ・自主グループの紹介により、運動教室終了後もその活動に参加して運動を継続している者がいた