

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## アップी・サイクリングライフ

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

サイクルメーター「e-meters」を活用して、3か月間積極的に自転車に乗ってもらうとともに、毎月2回・計6回の講座を通して、健康づくりの基本を総合的に学ぶ事業。

平成26年度は、効果的なプログラムを作成・検証するためのパイロット事業と位置付けており、監督医や健康運動指導士の指導のもと結果の分析や評価を行う予定。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

24人、258万円(ふるさと創造資金を活用)

※来年度は参加者数を拡大するとともに、予算を減額して実施する予定。

## ● 自転車の積極的な利用と講座の受講(9月～11月)

- ・日々の運動として積極的に自転車にのってもらう
- ・取組み状況を「e-meters Web サイト」を通じて管理する
- ・毎月2回の健康講座にて、栄養や歯科保健についての基礎知識や、家庭でも取り組めるストレッチ・体のメンテナンス法などを学ぶ

## ● 効果測定

- ・受講前後の健康診断結果の比較
- ・講座の初回、最終回に実施した体力テストの比較
- ・体組成計・血圧計の計測結果の比較
- ・問診票の前後比較

## ● フィードバックと今後のフォロー

取組みの成果と分析内容について、評価シートを返却する(1/22)  
OBへのフォローアップを継続し、自主グループの活動内容について参加者と検討する

## 事業効果

- 現在分析中(参加者24名分)

## 今後の課題

- 費用対効果を高めること。
- OBのフォローアップを通じてリーダーを育成すること。
- 分析結果をもとに、運動強度の異なるプログラムの企画を整備すること。