

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

子育てママのリフレッシュ教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

毛呂山町で実施したアンケート調査により、毛呂山町の運動習慣者の割合は全国や埼玉県の調査より低く、特に20～39歳の女性において低かった。子育て世代の若い女性を対象とした保育付の運動教室を企画し、実施した。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
16人、13,750円
- 事業の周知
保健センターや子育て支援センターにてチラシ配布
- 保育ボランティア依頼
定員20人に対し、5人の保育ボランティアを依頼
- 事業実施
子育て中の母親に保育を提供し、母親自身の運動教室を実施。
内容は、講話・ストレッチ・筋力トレーニング。
家庭でできる運動の紹介。
参加者16人に、終了後アンケートを実施。

事業効果

- 日ごろ運動習慣のない母親に運動の機会の提供
- 心と体のリフレッシュ
参加者16人中、14人が運動習慣が無く、そのうち10人が運動の継続に意欲を示した。次年度、この結果をPRし、同様な教室を実施する予定。

その他

- 取組の課題
運動の継続性としての効果が見えにくい
保育の安全面から、参加者数を制限しないといけない
単発の事業になるため、事業効果の継続性が見えにくい