

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 測って改善！血管若返り教室&amp;修了者のつどい

## 事業概要

この教室は、4ヶ月の期間、食生活の見直しや運動実践を行い、血管年齢測定等の結果を交えながら、総合的に生活習慣の改善に向けて指導していく教室である。健康福祉センターの施設の特徴を活かし、様々な検査機器を用いて、専門スタッフが参加者の生活習慣の改善に向け、きめ細かい対応を行っていく。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
70人(年間3コース、1コース全5回、定員1コース25人) 13万5千円  
平成27年度 参加実人数 49人
- 事前と修了時(4ヶ月後)に参加者を測定(結果表を渡す)  
教室期間の開始前と修了前に、参加者の身体測定、血管年齢測定を行い、測定値を比較して効果を実感する。
- 運動実技指導、食事指導の実施(毎回の評価と今後の指導)  
運動や食事について、より実践的な内容を学習してもらい、毎日の生活に取り入れてもらう。(生活記録表への記入、体重変化等を見る)
- 修了者のつどいを実施(1年後の成果を確認し合うために)  
約1年後に再び集まり、その後の取り組みや近況を報告し合うことで取り組みの継続へと繋げている。また自主活動サークルでその後も継続していく。

## 事業効果

- 運動や食事などの取り組みにより、様々な測定結果の変化から、概ねよい方向の結果を得ることができた。
- 4ヶ月間に渡り、食事や運動量などの記録表、データを活用したきめ細かい指導により、生活習慣が改善される人が着実に増えていく効果がある。
- 修了者のつどいで、1年後に再会するため、健康づくりの取り組みが継続されている。また、再会することで、その後のモチベーションの維持に繋がっている。

## その他

- 当市で実施している地域で個人の健康づくりをサポートする健康づくりネットワークを活用するなど、身近な地域や仲間と共に継続して取り組んでいけるように支援する。