

■参加するメリットは？

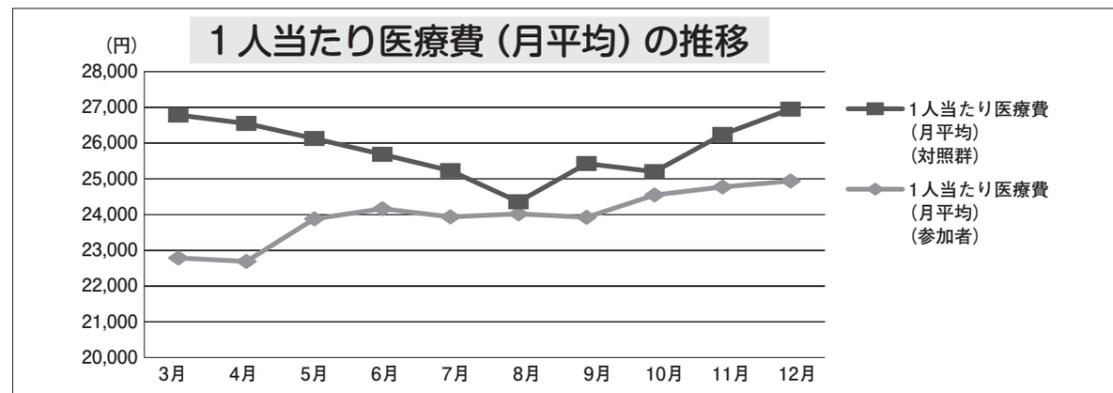
- 貸し出した活動量計は、事業の最後に差し上げます
- タニタ食堂のレシピが手に入ります
- 生き生きふれあいプラザやすらぎの利用料が、月13回まで無料になります
- がんばった方を表彰します（各部門の上位者に地域商品券を進呈します）
- 何より健康になれます（個人差がありますが、初年度で実証されています）

計測で体の中を数値で見える化



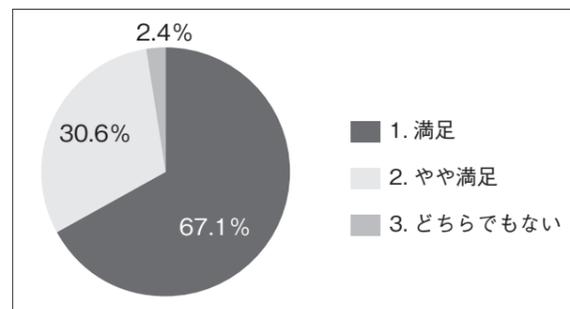
■平成28年度はこんな成果がありました。

わずか、7か月の事業でしたが、様々な成果があったので少し紹介します。
事業初回と終了時の体力測定【握力、長座体前屈、開眼片足立ち、CS-30（30秒椅子立ち上がりテスト）、2ステップテスト、10M障害物歩行】では、平均値について、握力以外の項目で数値が向上しました。



1人当たりの医療費の推移を見ると、対象群と比べて参加者は医療費が抑制されています。参加者からは「意欲的に運動するようになった」「健康増進の意識付けとなる」という感想をいただきました。

アンケート調査（プロジェクトの満足度）



事業後のアンケート調査では、プログラム全体の満足度は、「満足」「やや満足」と回答した方があわせて約98%となりました。「やや不満」「不満」と回答した方は、0%でした。

お申し込みは、健康いきいき課まで ☎62-0716

『健康寿命を延ばそう!! プロジェクト』第3弾



参加者募集 先着80名 会場によって受付期間が変わります 電話でお申込みください

会場（班）	定員	開講式日時	受付期間
町民ホール（⑨班）	定員30名	7月20日（木） 9：30～	6月16日（金）～6月30日（金）
B & G海洋センター（⑩班）	定員20名	7月24日（月） 13：30～	
ふれあい交流センター（⑩班）	定員30名		6月14日（水）～6月30日（金）

■健康長寿埼玉モデル普及促進事業

埼玉県では、65歳に達してから介護保険制度の要介護2以上の認定が出るまでの間を健康寿命といいますが、嵐山町は、男性16.81年（*41位）、女性19.78年（*39位）といずれも県平均（男性16.96年、女性19.84年）を下回っています。（*県内63市町村中の順位）

嵐山町では、昨年度「健康寿命を延ばそう!! プロジェクト」第2弾として、県が推奨するモデル事業を参考に、様々なプログラムを実施しました。今年度も207人の参加者が継続して取り組みます。健康寿命を延ばすことは自分にとっても家族にとっても大事なことです。この期間を少しでも長くして、みんなでHappyになりましょう!!

株式会社タニタとシンコースポーツ株式会社のコラボレーション!!

○やれば成果が出る **成功の方程式** を試してみませんか？

①歩く（有酸素運動） + ②鍛える（筋力アップトレーニング） + ③食べる（バランスの良い食事） = 介護いらすの健康な体

①歩く ウォーキングは最も気軽にできるスポーツで、運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させたりダイエット効果も期待できる有酸素運動の代表的なものの1つです。また、歩くことによってストレスも解消できます。
目標は、タニタ製の活動量計で1日8,000歩です。朝起きてから寝るまでの活動量を計測します。個人差がありますが、日常生活で3～4,000歩くらい歩く人は、あと4～5,000歩のウォーキングをプラスしましょう。

②鍛える 介護が必要となる要因の1つに「転倒・骨折」があります。これを予防するには老化に伴う筋力の低下を防ぐことが重要です。残念ながら、ウォーキングだけでは筋力を維持・増大させることはできません。そこで必要なのが、筋力アップトレーニングです。ウォーキングと筋トレを併用して行うことで、膝や腰のケガを予防することができます。
この事業では、運動指導士が、自宅で簡単にできる8種類のトレーニングメニューを実践しながら紹介します。

③食べる 人の体は食べ物でできています。ウォーキングや筋力アップトレーニングを効果的に行うには、バランスの取れた食事が大切です。そこで、管理栄養士による食育講座や食事指導教室など様々な情報を提供します。毎日の食事の参考にして健康な体づくりをしましょう。
美味しく低カロリーの「タニタ食堂のレシピ」もご紹介します。

事業内容

- みんな（班ごと）で集まって各会場でやること
 - 体力測定、運動教室、食育講座など
 - ひとり（個人またはグループ）で自由にやること
 - 活動量計をつけて、毎日ウォーキング（めざせ8000歩）
 - 週3日程度の筋トレ（個人プログラムを自宅やすらぎトレーニングルームで）
 - 食事は野菜を多めに、塩分控えめで
 - 体組成計と血圧計で計測（健康増進センター、ふれあい交流センター、B & G海洋センター、生き生きふれあいプラザやすらぎ）
- 以上のメニューを無理のない範囲で約7か月間実践します。