

「健康寿命を延ばそう!!」

プロジェクトが終了しました



管理栄養士による食育講座

「健康寿命を延ばそう!!プロジェクト」では、誰もが、毎日が健康で、医療費が少なく、生き生きと暮らすことができる「健康寿命社会」の実現を目指しています。嵐山町では、歩く+鍛える+食べる=介護いらずの健康な体をキーワードに、ウォーキングと筋力アップトレーニングに食育をプラスし、健康寿命の延伸を図りました。

「健康寿命を延ばそう!!プロジェクト」第3弾の全プログラムが終了しました。2月19日ふれあい交流センター、22日町民ホールでの2会場で、(株)ニタ所属の管理栄養士による終了セミナーのあと閉講式が行われました。

参加者のみなさんは、昨年7月からおよそ7か月間に渡り、毎日のウォーキングと食事管理や週3回の筋力トレーニングなどに加え、運動指導士による運動教室や管理栄養士による食事指導教室など全13回のプログラムから健康寿命を延ばすための様々なノウハウを学び実践しました。

終了セミナーでは、自分なりに取り組んできたことや目標の振り返りなどをグループで話し合いました。また、継続するためのポイントSTR ESS（スポーツ・トラ

ベル・レクリエーション・食事・スマイル・睡眠）や食生活の3つの「あ」に気をつけよう！（あぶら・アルコール・甘いもの）や「計って・分かって・気付けて・変わる」などについて再確認しました。

閉講式では、歩数ランキングトップ10の方、体力測定の実績が向上した方を「がんばったで賞」として表彰しました。今年度は、上位に男性の方が多くランクインしました。

また特別賞として、①体脂肪

率が一番下がった方、②筋肉量が一番増えた方、③計測回数が一番多かった方に記念品が贈呈されました。

今年度の参加者は61人でしたが、目標である1日8000歩以上を達成した方は6人でした。参加者からは、自分のできる範囲で歩いたり体を動かす習慣ができ、楽しかったと話す方が多くいらっしゃいました。

がんばったで賞
(体力測定成績優良者)
(測定項目すべての数値が向上した方)

大堀茂子さん
山下みどりさん

※全種目向上したのは2名のみでしたが、握力以外の種目は多くの方が向上していました。

特別賞
体脂肪減ったで賞
(事業の前後で体脂肪が下がった方)

1位 加藤美佐子さん(△4.5%)
2位 野端初美さん(△4.0%)

筋肉増えたで賞
(事業の前後で筋肉量が増えた方)

1位 森 文明さん(2.4kgUP)
2位 阿部征子さん(2.0kgUP)

計測マニアで賞
(体組成計や血圧計の測定回数が一番多かった方)

体組成計
水野典子さん(29回)
水野 栄さん(28回)
※ご夫婦での受賞でした
血圧計
野崎達夫さん(29回)

- 歩数ランキングトップ10**
(1日あたりの平均歩数)
- 1位 嶋寄てる子さん (14,439歩)
 - 2位 田島 和男さん (12,697歩)
 - 3位 江森 栄子さん (10,665歩)
 - 4位 遠藤 将敏さん (10,658歩)
 - 5位 吉川 佳子さん (9,514歩)
 - 6位 井上 正二さん (8,013歩)
 - 7位 下田 伸夫さん (7,722歩)
 - 8位 小林 富司さん (7,598歩)
 - 9位 大堀 茂子さん (7,441歩)
 - 10位 馬場 すみさん (7,389歩)



体操風景

表彰された方にインタビューしてみました!



田島和男さん

Q 事業に参加したきっかけは?
A 体力維持のため、運動しなくてはと考えていました。広報に募集の記事があったので、申し込んでみました。

Q 誰と歩いていましたか?
A 犬と一緒に歩いていました。

Q 歩く楽しみはありますか?
A 季節の移り変わりを感じました。

Q 今後に向けて
A 体力測定で握力が下がってしまったので、これから、筋力トレーニングもやっていきたいです。



嶋寄てる子さん

Q 事業に参加したきっかけは?
A 検診の結果が思わしくなかったため、歩くことから始めようと思いました。

Q 仕事をされているとのことですが、どうやって時間を作っていますか?
A 朝早起きをして、1時間くらい出勤前に歩いていきます。朝時間がないときは、

体力測定値が改善されました

全体平均(参加者66名)
(身長157.9cm) 前年度測定日:7/31,8/3,8/4 今年度測定日:1/29,2/1

| 測定項目 | ① 握力 | | ② 長座体前屈 | ③ 開眼片足立ち | ④ CS-30 | ⑤ 2ステップ | ⑥ 10M障害物歩行 |
|--------|-------------------|--------|---------|----------|---------|-----------------|------------|
| | 右 | 左 | | | | | |
| 1回目測定値 | 28.1kg | 27.5kg | 32.0cm | 80秒 | 22回 | 230.1cm 1.46 | 6.8秒 |
| 3回目測定値 | 27.6kg | 26.2kg | 32.4cm | 87秒 | 25回 | 238.1cm 1.51 | 5.9秒 |
| 変化値 | -0.5kg | -1.3kg | +0.4cm | 7秒 | 3回 | +8.0cm 0.05 | 0.9秒 |
| 結果 | ↑向上 →維持 ↓低下 | ↓ | ↑ | ↑ | ↑ | ↑ | ↑ |

成果 6つの測定項目のうち、握力を除く5つの項目で測定値が向上しました。

健康マイレージ実施中!

埼玉県コバトン健康マイレージは、参加者が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けることで、健康づくりを進める埼玉県と嵐山町の共同事業です。町では1月から開始しました。町の施設や協賛店舗などに設置してあるタブレット端末(リーダー)に歩数計をかざしていただくと歩数が送信され、歩数データを見ることが出来ます。また、歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイント数に応じて県内の特産品や協賛企業の商品が抽選で当たります。ぜひご参加ください。



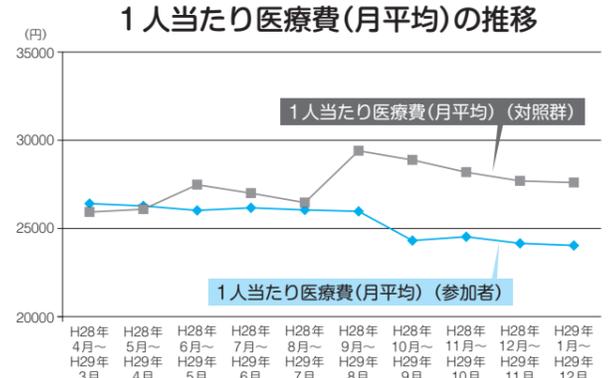
これからも健康寿命を延ばしましょう!

平成27年度より始まった本プロジェクトは、3年間で302人が参加しました。皆さん、長い間お疲れ様でした。

参加者の体力測定値や1人当たり医療費で改善が見られました。皆さんも健康維持のために、歩く、鍛える、食べるをやりませんか。ケガ防止にストレッチや筋トレも忘れずにしましょう!!

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当
☎62-0716

1人当たりの医療費が下がりました



成果 プロジェクトが進むに連れ、参加者の医療費が下がり、対照群と差が生じました。