



「ヘルシーアップ教室」 の結果から

～ 楽しく健康づくり ～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2144



平成18年1月から3月まで、学習会2回・運動教室6回、計8回のヘルシーアップ教室を開催しました。昼・夜と2部構成で行い、各回の参加人数の平均は合わせて30名程でした。

学習会では健診結果から現在の自分の体の状態を知り、今注目されている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」についての学習を行いました。運動教室では体力測定や家庭でもできるストレッチ、専門の講師によるエアロビクスなど健康づくりに必要な運動を楽しみました。

（男女別出席状況）

運動教室の1・2回目では出席状況は良く、回数を重ねることに減少傾向が見られました。男女の割合は女性8割、男性2割でした。

（年代別参加状況）

参加者の年齢は30代から80代までの方が参加し、60代の方が最も多い状況でした。80代の方も頑張ってお参加していました。

男女別・年代別出席状況

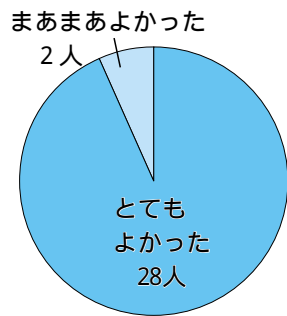
	学習会		運動教室					
	第1回	第2回	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
男女計	23	20	29	34	29	26	25	28
80代	2	1	2	2	2	1	2	2
70代	4	4	6	5	6	5	4	6
60代	9	8	11	10	7	6	7	6
50代	8	6	6	9	6	6	5	6
40代	3	3	3	5	4	4	2	5
30代	3	3	7	8	6	5	6	7

学習会について

健診結果を基に、ただ数値を見て異常の有無を確認するのではなく自分の体の中がどうなっているのか、今後どうなっていくかをみていきました。健診結果は一度見たら再び来年まで見ることがないと思います。学習会で自分の体を見つめ直す機会としました。

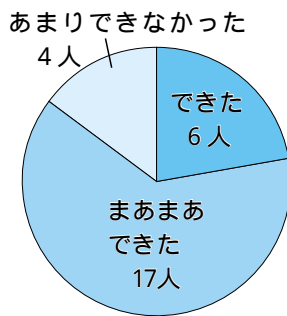
（運動教室アンケートから）

運動教室に参加していかがでしたか？



ほぼ全員がとても良かったという感想でした。とても良かったという方は次回も参加したいという方がほとんどでした。

運動教室に参加する目的は達成できましたか？



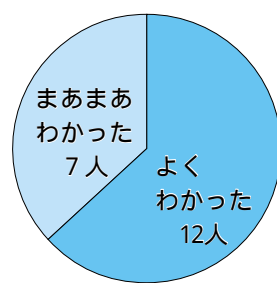
運動教室に参加する目的はそれぞれ、「運動不足解消」や「シェイプアップしたい！」などの意見がありました。7割の方が目的を達成できた。

た。現在は「まだ病気にはならない」と思っても日々の積み重ねが今後の自分の体をつくっていくこととなります。

また、メタボリックシンドロームの学習内容は言葉の難しさやメカニズムなど「難しい」と感じると思います。しかし自分の体を知るために必要な知識として、少しずつ町民の皆さんに知っていただきたいと思います。自分の体を知ることにより、運動の必要性や生活を見直すこととなりますので、次年度もさらにわかりやすい学習会をみなさんと共に作っていききたいと思えます。

（学習会のアンケートから）

自分の体の状態がわかりましたか？



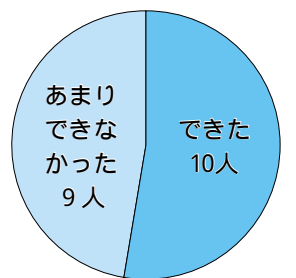
全員が、自分の体を知り見直すことができました。

ようでした。

運動教室への意見・感想

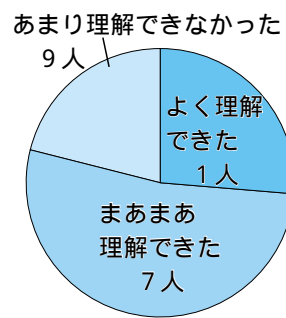
- ・とても良い教室でした。年に2回程計画してほしい。
- ・リズム体操の時、少々ついていけない事があったのでもう少しゆっくりの方が良かった。
- ・常設していると回数が多くなると思う。
- ・今後も継続して教室を行ってほしい。
- ・冬の運動不足に良いと思えます。
- ・指導者の方も明るく、皆さん（参加者）も明るく良かったです。
- ・夜の部
- ・とっても楽しく参加させていただきました。今後もこのような教室があれば良いと思います。
- ・毎週末筋肉痛でしたが、楽しく参加できました。
- ・努力することを覚えた
- ・定期的に続けてほしい。体がとても良好。
- ・もっとやりたい。
- ・継続してほしい。
- ・一人ではなかなかできない

生活を振り返り、改善することができましたか？



実際に生活習慣が改善できたという方は半数でした。残りの方はあまりできないという回答であり、学習会の回数や内容など今後の課題となると思われます。

メタボリックシンドロームの理解について



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、最近もっとも注目されている生活習慣病になりやすい状態を表したものです。半分以上の方

ストレッチなどみんなでできてとても良かったです。

（平成18年度に向けて）

平成18年度においても学習・運動教室をさらに内容を充実して行なう予定です。南ブミンドック 結果説明会 ヘルシーアップ教室と南富良野町の健康づくりのために楽しく、また効果的な活動を行っていきたく思っています。結果説明会、ヘルシーアップ教室については随時お知らせいたしますので、町民皆さんの参加をお待ちしています。

