



# 「平成21年度に 実施した教室の紹介」

— 特定健診・保健指導シリーズ⑥ —

シリーズ最終回は、今年度実施した様々な教室の紹介をいたします。

健康づくりのため・メタボ改善のため・楽しみのため・仲間づくりのため…など、あなたも参加してみませんか？

## 1. 特定健診結果報告会

対象者：特定健診を受診された方

時期：特定健診受診から約1ヶ月後

内容：健診結果やメタボ予防・改善についての話 食のコーナー 運動のコーナーなど

	健診受診者数	参加者数	参加率
40～74歳	2,586	2,123	82.1
後期高齢者	1,213	855	70.5

毎年、健診結果報告会の参加者は増加しています。健診は「受けること」で終わりではなく、「結果報告会に参加して結果を理解する」「その後の生活を考えて行動する」ことに繋げることが重要です。

## 2. 動機づけ支援・積極的支援教室

対象者：特定健診の結果、生活習慣病予防のために生活改善の必要な方

時期：特定健診後6ヶ月間（訪問や教室、郵便など希望のコースを選択）

内容：運動教室 食事調査 栄養相談 初回・中間・最終での各種測定など

	対象者数	教室申込者数
動機づけ支援	378	280
積極的支援	137	70



生活習慣を変えるというのは困難なことです。自覚症状がなければなおさら……。しかし、「目的や目標を立てる」ことはコツコツと継続できる方法のひとつです。実際、この教室で目標を立てられ、実施して改善された方がたくさんおられます。ぜひ、あなたも自分に挑戦してみませんか？

## 3. 筋力アップ・アクアビクス教室

対象者：特定健診の結果、血液検査等は異常ないけれど腹囲やBMIが基準値を超えている方

時期：特定健診後9ヶ月間

内容：筋力アップ教室 → 器械を使った運動  
アクアビクス教室 → プールを利用した水中運動

	対象者数	教室申込者数	
		筋力アップ	アクアビクス
昼教室	1,851	35	35
夜教室		22	23



今年度から実施している教室です。これまでは3ヶ月や6ヶ月など期間限定の教室を実施してきましたが、社会資源の有効活用や運動の習慣化を目的に始めました。参加数に限りはありますが、ぜひご参加ください。

「体重を減らしたい」「お腹の出っ張りが気になる」……。これをやってみよう！と何回挑戦しても長続きしない。誰もが経験していることです。まずは測る・記録することから始めてみませんか？

**記録票（カレンダー式、グラフ式）を作成致しました。  
各支所保健福祉課窓口までどうぞ。ご利用ください。**