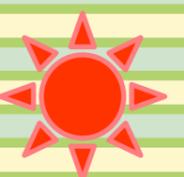


健康チャレンジ!!すまいる運動 to NEXT STAGE



平成5年、旧袋井市での『日本一健康文化都市』宣言。
 合併後、市制5周年の平成22年度、『日本一健康文化都市』宣言。
 健康づくり事業を強力に推進し、健康を文化とし、市民運動化を目指す『健康チャレンジ!!すまいる運動』も9年目となる。
 あらたな健康づくり施策への布石として、市民が気軽に健康づくりに取り組むための効果を分析する『袋井発！市民健康ライフスタイルプロジェクト』に取り組むと共に、今まで蓄積された本市の健康増進事業を分析・評価することにより、課題を明らかにし、健康増進事業のステージアップを目指す『科学的健康増進プログラム開発事業』を実施する。

予算額

袋井発！市民健康ライフスタイルプロジェクト 585万円

- ① ふくろい発!!茶れんじ健康プロジェクト 505万円
- ② ふくろい発!!チャレンジ メタボ脱出運動プロジェクト 80万円

科学的健康増進プログラム開発事業 1,137万円

袋井発！市民健康ライフスタイルプロジェクト

ふくろい発!!茶れんじ健康プロジェクト

事業の目的

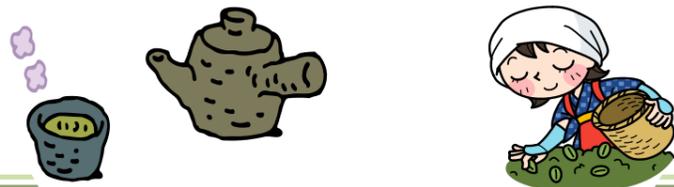
「糖尿病が強く疑われる人」(HbA1c (NGSP) 値6.5%以上)の割合が高いことから、お茶の成分(カテキン類)に「血糖値上昇抑制効果」があるとされていることを踏まえ、より効果的な糖尿病予防対策の推進を目的として、白茶・黒茶を用いて効能調査を行う。

事業の概要

白茶(はくちゃ)50人・黒茶(こくちや)50人が毎日500mlのお茶を摂取、事前・中間・事後の3回に血液検査を実施、結果比較により血糖値上昇抑制効果を確認する。

【対象者】 HbA1c(NGSP) 値5.6%以上6.5%未満(いわゆる境界型)で服薬治療をしていない人100人

【期間】 3か月間(平成26年9月～11月予定)



ふくろい発!!チャレンジ メタボ脱出運動プロジェクト

事業の目的

本市では、筋肉づくりと有酸素運動を中心とした運動を推奨してきたが、より効果的に進めていくため、「メタボリックシンドローム予備群」を対象とした運動教室において、筋肉づくりと有酸素運動が血液データに及ぼす影響について効果・検証を行う。

事業の概要

昼グループ・夜グループ(各25人)が、筋肉づくりと有酸素運動を組み合わせたメニューを教室と家庭で毎日取り組む。事前・事後の2回の血液検査と体力測定結果の比較により、血糖値や中性脂肪等の上昇抑制効果などを確認する。

【対象者】 40歳以上のメタボリックシンドローム予備群やメタボリックシンドローム該当者50人

【期間】 3か月間(平成26年6月～9月予定)



科学的健康増進プログラム開発事業

事業の目的

先進地を自負する本市の健康増進事業について、専門的な知識を持つ第三者により、これまでの実績や成果等からの評価、現在の課題を明確にし、目標達成のための適正な指標設定を行う。

健康づくり計画(後期計画)の目的は、「生活習慣病の予防と介護予防の推進による健康長寿の実現」であり、さらに大きな目標は「健康寿命の延伸と医療費の削減」である。

本事業は、日本一健康文化都市を目指す本市の健康増進事業がさらに飛躍するよう、ステージアップすることを目的とする。

事業の概要

【筑波大学 久野譜也教授指導の第三者機関によるコンサルティング】

- ◆科学的健康増進プログラム開発事業委託
- ・健康増進事業における課題抽出と地域特性の分析
- ・「健康寿命の延伸と医療費削減の実現」のための指標設定業務

