

■ 特定保健事業

⇒E町（特定保健事業）

実施時期 2～3月
 開催回数 運動6回×昼・夜（2部制）
 実施場所 保健センター・体育館トレーニング
 実施時間 13:30～15:00 / 18:30～20:00
 実施人数 昼24名 / 夜10名
 保健師数 2名

<流れ>

13:00～13:30 血圧・体重測定（保健師）
 13:30～15:30 運動（ストレッチ・筋トレ）（運動指導士）
 休憩を各項目毎に取ります。

<測定>

1回目と6回目に測定。

握力

体重/握力測定評価

	握力				比較	評価
	右	左	右	左		
70歳 女性	右	18	右	23	5	増加
	左	23	左	24	1	増加
68歳 女性	右	19	右	17	-2	減少
	左	15	左	16	1	増加
65歳 女性	右	21.5	右	22.5	1	増加
	左	22	左	23	1	増加
64歳 女性	右	31	右	31	0	不変
	左	28.5	左	32.5	1	増加
64歳 女性	右	33	右	36	3	増加
	左	31	左	30	-1	減少
64歳 女性	右	20	右	27	7	増加
	左	26	左	31	5	増加
64歳 女性	右	23	右	27	4	増加
	左	24	左	26	2	増加
63歳 女性	右	31	右	33.5	2.5	増加
	左	34	左	31.5	-2.5	減少
62歳 女性	右	27	右	29	2	増加
	左	24	左	25	1	増加
60歳 女性	右	25.5	右	28.5	3	増加
	左	29	左	30.5	1.5	増加
58歳 女性	右	30	右	30	0	不変
	左	29	左	29.5	0.5	増加
46歳 女性	右	27.5	右	30	2.5	増加
	左	22	左	24.5	2.5	増加
38歳 女性	右	39	右	38	-1	減少
	左	34	左	31	-3	減少
女性	右	33.5	右	33.5	0	不変
	左	27	左	27	0	不変
35歳 男性	右	43	右	41.5	-1.5	減少
	左	40	左	40.5	0.5	増加
38歳 男性	右	48	右	49	1	増加
	左	49	左	43	-6	減少

68歳 男性	右	43	右	46	3	増加
	左	39	左	37.5	-1.5	減少

■測定結果

	人数	率
測定者数	17	100%
増加	15	88.24
不変	1	6.25
減少	1	6.25

⇒F町（特定保健事業）

実施時期 12～3月
 開催回数 10回（週1回）
 実施場所 保健センター
 実施時間 13:00～15:00
 実施人数 10名
 保健師数 1名

<流れ>

13:00～13:30 血圧・体重測定（保健師）、栄養指導

13:30～15:30 運動（ストレッチ・筋トレ・正しい歩き方・リズム体操）（運動指導士）
 休憩を各項目毎に取ります。

<測定>

1回目と10回目に測定。

体重・ウエスト・ヒップ

特定健診後運動教室結果

性別	年齢	体重		ウエスト		ヒップ	
		開始前	開始後	開始前	開始後	開始前	開始後
女性	65	65kg	61kg	95cm	86cm	102cm	98cm
女性	70	58kg	55kg	90cm	84cm	100cm	97cm
女性	58	68kg	65kg	98cm	94cm	102cm	98cm
男性	58	78kg	76kg	96cm	94cm	100cm	99cm
女性	45	59kg	58kg	76cm	72cm	87cm	83cm
女性	67	60kg	58kg	93cm	89cm	105cm	101cm
女性	57	63kg	60kg	90cm	87cm	108cm	105cm

⇒G町（特定保健事業）

実施時期 通年
 開催回数 運動17回/全17回
 実施場所 体育館
 実施時間 10:00～12:00
 実施人数 20名
 保健師数 2名

<流れ>

13:30～15:30 運動（ストレッチ・筋トレ）（運動指導士）

休憩を各項目毎に取ります。運動実施は60分程度
初回のみ体力測定と評価。メニュー作成。

自由参加で運動の継続性を重視した教室です。

<測定>

握力・片足立ち・柔軟性・上体お越し