

さんさん ふじ33プログラム

NEWS LETTER No.3

平成 24 年 12 月 19 日発行

6月23日に第一期教室がスタートした「ふじ33プログラム実践教室」は、第二期、第三期と3コース全てが無事終了し、計109名の県民のみなさんに参加いただきました。

今回のニュースレターでは教室の前後で参加者の方がどう変わったか、教室の流れとともに、成果をご報告します！

～ふじ33プログラムの特徴～

- ① 社会参加に着目
- ② 3人で3ヶ月間取り組む
- ③ 自己チェック票を活用



教室の流れ

1回目

- ・体力測定、生活の自己チェック等
- ・運動実技、講話
- ・グループワーク（目標設定など）
など

チャレンジ
歩数計の装着
チャレンジシート記入

3回目

- ・体力測定、生活の自己チェック等
（どう変わったかチェック）
- ・グループワーク（実践の振り返り）
- ・表彰
など

2回目

- ・運動実技（筋力トレーニング、美しい歩き方）
- ・講話
- ・グループワーク（取り組みや励まし合いの工夫）
など



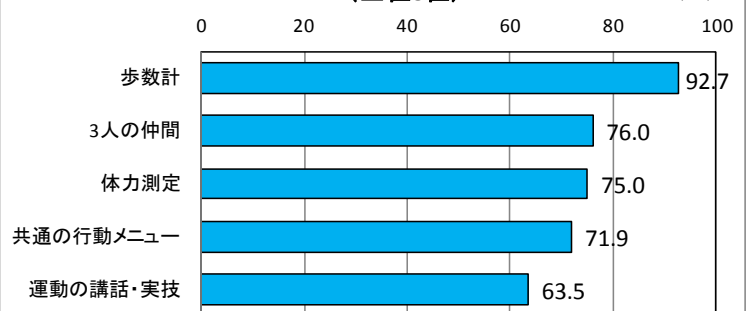
教室の成果

参加者109人のうち、102人の方が修了しました。生活習慣の改善はなかなか続かないものですが、なんと継続率は驚異の93.6%でした。

教室修了後のアンケートで、生活習慣を改善するために効果的だったものを聞いたところ・・・、
上位3位は、歩数計、3人の仲間、体力測定でした。

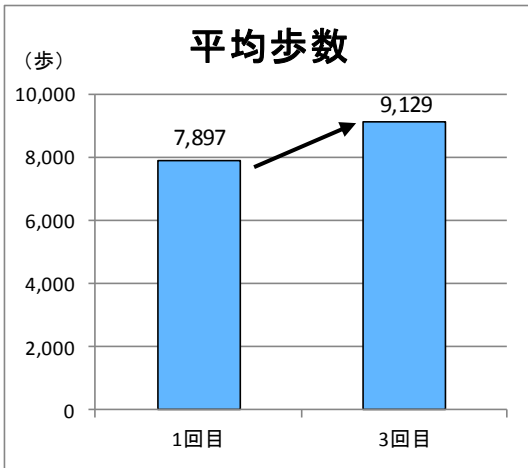
1人では挫折しがちな取り組みでも、仲間と一緒に励まし合いながら、歩数などの目に見える形で自分の生活を振り返ることが、生活習慣の改善につながるんですね。

生活習慣の改善に効果的だった項目 （上位5位）

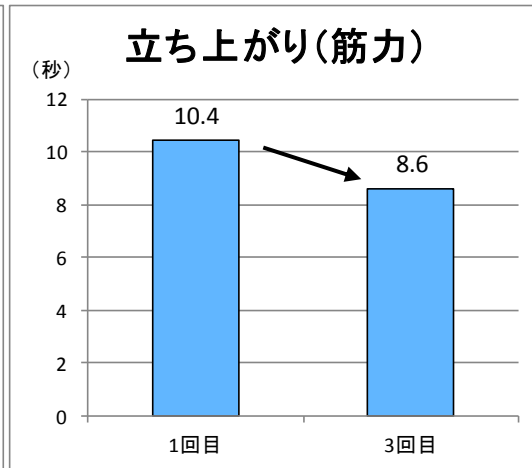


体力測定などの結果も、こんなに改善しています。

1日平均歩数は、1,232歩増加！



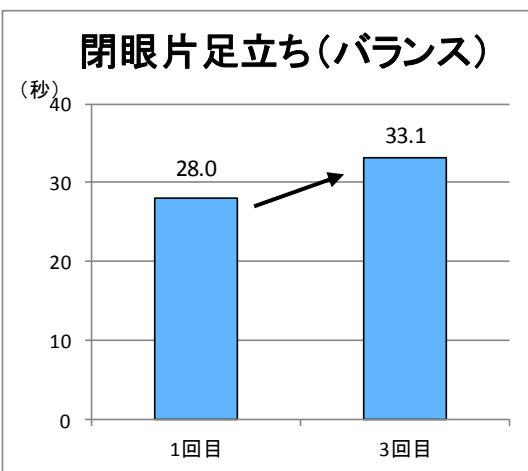
下肢筋力が向上！



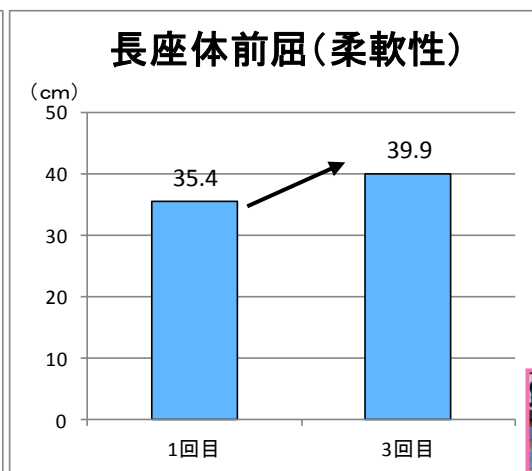
立ち上がりは、イスから10回立ち上がるのに何秒かかるかで、下肢筋力の状態をみます



バランス能力が向上！



柔軟性も向上！



長座体前屈で柔軟性をみています



ふじ33プログラムが、あなたの健康づくりをサポートします！！

このプログラムでは、自己チェック票によって自分の生活習慣を振り返ることで、参加者自身が行動目標を決めることができます。そして、その目標の取り組み状況の記録をし、仲間と一緒に実践することで、継続意欲が高まり、それが成果につながっていきます。

健康は、毎日の生活の積み重ねによって得られるものです。

10年後、20年後のあなたが生活の質(QOL)の高い人生を送るためには、今の生活を続けていて大丈夫ですか？ぜひ、この機会に、ご自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

また、このプログラムは、あなただけが健康になるだけではありません。3人での実践を、ご家族やご近所、職場の方などとの話題にし、その輪が広がることで、ご家庭、地域や職場全体の健康づくりにも役立ちます。ご自身の健康づくりの実践を通して、家族・職場・地域の健康増進も目指しましょう。

～静岡県の健康寿命は総合第1位！この堅持には働き盛り世代からの健康づくりが重要です～
発行：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課 問い合わせ先：054-221-2779

ふじのくにの食材は、富士山からの湧水や気候の恵みを受けています。

～富士山を世界文化遺産に～

