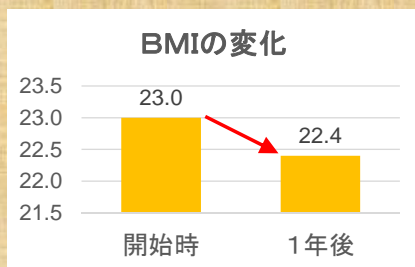


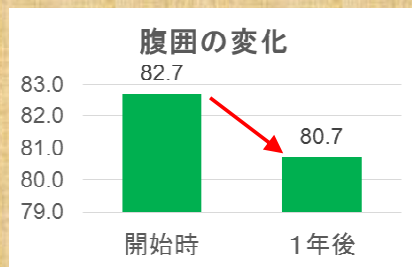
モデル地区で効果を検証（1年後の結果は？）

- ・スロー筋トレ（1日10分×2セット）
- ・週一回、会館で集団活動
- ・歩キング（希望者に歩数計提供）

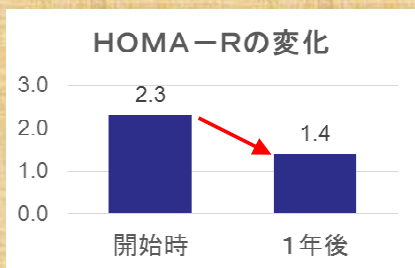
×4地区



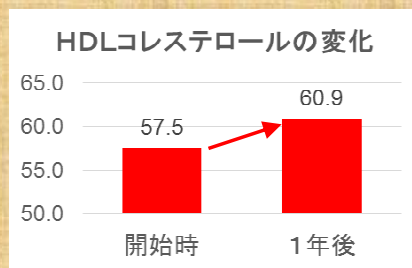
BMI減=肥満度が有意に改善！（体格が適正化）



腹囲が引き締まった！



HOMA-R減=インスリン抵抗性が有意に改善！



HDL(善玉)コレステロール値が有意に改善！

普及拡大のターゲットとスケジュール

H32推定高齢者
27,124人

55%
すでに運動習慣あり

31.4%
8,515人

13.6%
要介護者

運動してほしい高齢者
(=ターゲット)

半分以上に運動習慣を！

対象
8,515人

22.7%
はつらつ
チャンレジ
・・・etc

31.7% 2,700人

玄さん元気教室！

過半数

残る半分には、歩キング、健康ポイント等で働きかけ

H26年度末(約50地区・約600人)から、
毎年30地区程度増やし、H32年度末に235地区・2700人に！