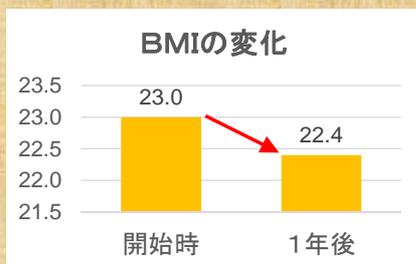


# モデル地区で効果を検証（1年後の結果は？）

- ・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）

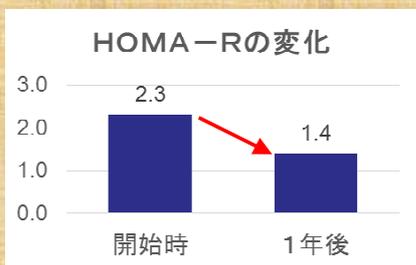
×4地区



**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！