

気持ちの変化 ～アンケート調査結果から～

健康づくりが地域にどのような変化、効果をもたらすのか、健康づくりの実践を通して、人と人の結びつきがどのように変化をもたらすのかを確認するため、当初、1年後、3年後の計3回のアンケート調査を行いました。



1年目で分かったこと

- すべてのモデル地区で身体活動量が増加した
- 特に桑野本区では、身体活動の増進が人のつながりを変え、地域の絆を高めることに成功した

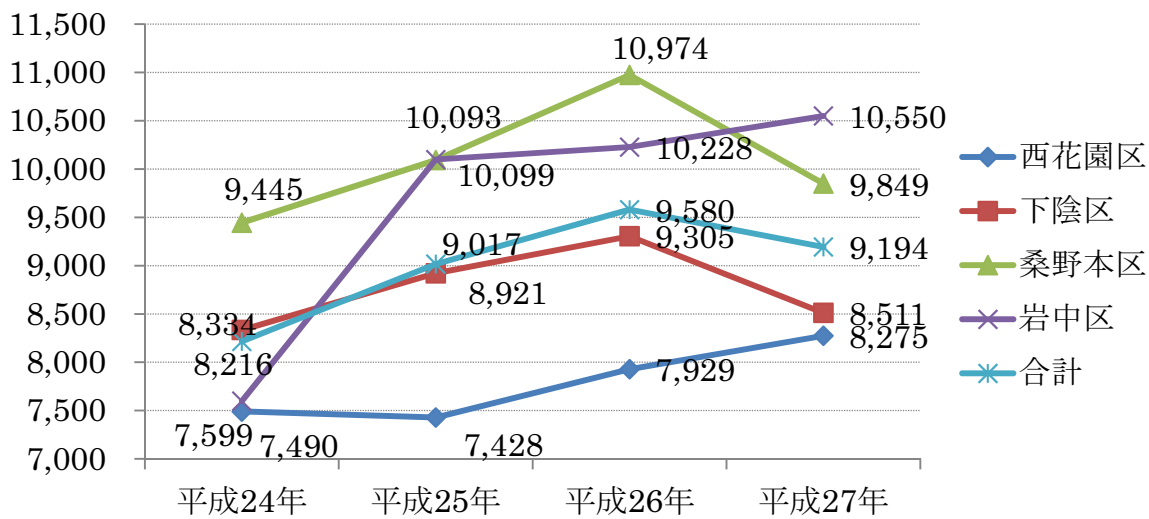
3年目で分かったこと

- 身体活動量は、桑野本区で増加したものの、その他の区では介入効果を持続できなかった
- 地域の絆は、「付き合っている人の数」「地域に対する信頼」「社会参加の程度」が高まった



歩くのが楽しく… ～歩数計調査結果から～

歩数データの推移（全体）



希望者には、株式会社コナミスポーツクラブ専用歩数計を配付し、歩数がどのように変わるのか、調査をさせていただきました。

**2年間は上昇傾向、
3年経っても歩数を維持
今後の生活習慣病予防のためにも
8,000歩を維持しましょう！**

参加者の声 ～玄さん元気教室から～

姿勢がよくなり、お腹まわりもすっきり！



からだの変化

- 姿勢がよくなった
- 膝関節の痛みが楽になった
- おなかのたるみが少なくなった
- 動きやすくなった
- 疲れにくくなり、目覚めがよくなった

(左：運動前、右：運動後)

生活の変化

- 少しでもからだを動かそうという気持ちになった
- 早寝・早起きとよい生活習慣がついた
- 筋トレを毎日するようになった。
- できるだけ歩くようになった
- 食事に気をつけるようになった

地域の変化

- 地域のつながり（団結力）が増した
- 地域が元気になった気がする
- 地域の情報がよく入るようになった
- 顔見知りが増え、よくあいさつするようになった



大交流会 ～玄さん元気教室大交流会から～



モデル地区の成果が「玄さん元気教室まるごとヒント集」にまとまります



皆さん本当にありがとうございました！

【問合せ】〇〇区長 TEL 00-0000

健康増進課 TEL 24-1127