

§ 3 フォロー教室事業

生活習慣病の予防相談等で生活習慣の改善が必要な人や自ら健康づくりに関心のある市民に対して、栄養、運動及び生活習慣の改善など、継続した健康づくりを習得するための実践の場として各種教室を実施している。保健師、栄養士及び体育指導員らが参加者の生活習慣等を把握して課題を明確化し、参加者本人が生活習慣の改善を主体的に行えることを目的としている。また、フォロー教室終了後、習得者のみの自己完結に終わると波及効果が望みにくいため、地域支援の活動に参加したい人に対して、運動普及推進員や食生活改善推進員の養成教室を紹介し、地域貢献できる機会の場の提供として連携を図っている。

表 180 フォロー教室実施状況

	コース数	延べ日数	延時間数	延べ 参加人数	実施コース例
総 数	17	79	137.0	834	
川 崎	3	16	22.0	152	若年運動体験講座、食生活健康講座、ダイエット講座
幸	2	12	18.0	224	ママとパパのための親子体操・栄養教室、子育て世代向け体操・ママのリラクゼーション
中 原	2	12	20.0	84	ヘルシーライフ栄養編、ヘルシーライフ運動編
高 津	1	12	24.0	141	若年健診フォロー教室
宮 前	1	9	13.5	69	お家で気軽に！エクササイズ講座
多 摩	3	9	17.5	128	働き盛り&子育て世代のための運動体験講座、おいしく減塩するコツ満載！高血圧予防料理講座、糖尿病予防料理講座
麻 生	5	9	22.0	36	健康アップ講座クッキング編、リフレッシュストレッチ講座、健康アップ講座エクササイズ、健康アップ講座シェイプアップ、健康アップ歯科

資料：健康増進課