

§ 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、生活習慣及びその他健康づくりなど、継続した健康づくりを習得するための実践の場の提供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の明確化を行い、参加者本人が継続して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も図っている。

表 203 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	60	84	148	870	
川 崎	11	11	22	142	エアロビ講座、食生活健康講座、ストレッチ講座、うつくしくすっきり食生活教室
幸	9	16	24	158	子育て世代の健康教室、親子でリフレッシュ健康教室、本気で始める健康教室
中 原	12	12	21	92	ヘルシーライフ講座（運動編、栄養編）
高 津	16	16	26	177	運動フォロー教室、生活習慣改善教室
宮 前	2	14	26	128	メタボ退治の食べ方講座、運動講座
多 摩	2	7	17	102	生活習慣予防教室、『あなたの食生活応援します。』
麻 生	8	8	12	71	健康アップ講座（運動）

資料：健康増進課