

§ 3 フォロー教室事業

平成 19 年度まで実施していた健康増進教室事業を見直し、生活習慣病の予防相談等で生活習慣の改善が必要な方や、自ら健康づくりに関心のある市民に対し、栄養、運動、生活習慣及びその他健康づくりなど、個人で継続する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た。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する。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方に対して、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、地域に貢献できる機会を得る場とすることで連携を図れるように実施している。

表 203 フォロー教室参加者数

	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	52	96	172.3	1,226	
川 崎	11	11	22	119	ウォーキング体験講座、食生活健康講座、ストレッチ講座など
幸	11	16	33	189	子育て世代の健康教室、本気で始める健康教室、食生活講座・フォロー教室など
中 原	9	9	18	74	ヘルシーライフ講座
高 津	10	10	11	150	生活習慣病予防のための運動、生活習慣病改善教室
宮 前	2	17	33.5	154	運動講座、メタボ退治の食べ方講座
多 摩	7	17	36.5	455	生活習慣病フォロー教室など
麻 生	2	16	18.3	85	健康アップ講座（運動コース）など

資料：健康増進課