

令和元年度宇部市運動・スポーツ習慣化促進事業
実行委員会(第1回)会議概要

日 時 令和元年12月19日(木) 19:00~20:15

場 所 宇部市保健センター 1階 健診ホール

参加者 実行委員会委員・・・10名(欠席1名)

市事務局・・・5名

配布資料 別添のとおり

概 要 下記のとおり

1 あいさつ

2 自己紹介

3 委員長、副委員長の選出

4 議事

(1) SWCの実現に向けた宇部市の取り組みについて

事務局説明(資料1、2)

(質疑応答)

- ・個別運動プログラムの実施の意図について

科学的根拠に基づいた運動を実施することで確実な成果を出すこと、運動が有用な生活習慣病等の対象者を運動継続につなげるためのシステムづくりが本事業の意図である。

- ・個別運動プログラムの実施場所について

運動で体力年齢若返りたい人コース：UPRスタジアム、カーブス

病気があっても運動したい人コース：宇部西リハビリテーション病院FIT

教室開催：週1回、90分

各自の取り組み：目標歩数を定め、筋トレメニューを各々が実施

月1回の実績レポートで歩数や体脂肪率の変化を確認、定期的に体力測定、体組成測定を実施し、結果を次の運動プログラムに組み込み処方する。

(2) 生活習慣病等のリスク者への運動プログラム事業実施状況

事務局説明(資料3、4)

(質疑応答)

- ・運動プログラムの実施期間は、どのくらいか。

現在の参加者の実施期間は1年間。

- ・個別運動プログラム実施場所の増設について

他の施設での実施に向け、交渉、調整中。

- ・運動プログラムの評価について

評価項目は、体力測定の結果と血液検査等の結果の比較により実施予定。教室参加や家庭でのトレーニング実施状況も合わせて評価する。

(3) その他

- ・令和元年度第2回実行委員会のご案内