

1 生活習慣病等のリスク者への運動プログラム事業の現状報告

1) 事業の実施に関すること

- ・ 参加者 24 名 (参加率 24%)
- ・ 継続参加者 22 名 (継続率 91.7%)
- ・ 主治医からの診療情報の提供 24 名 (提供率 100%)

2) 参加者の声

グループの効果 に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・他の参加者の話を聞いて、日常生活の中で歩数が増えるよう工夫するようになった。 ・他の参加者の人と話すのも楽しみで、休まず通っている。 ・皆が頑張っているから、自分も負けていけないと思って頑張っている。
指導方法 に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者の方が、正しい姿勢や動き方を丁寧に教えてくれるので、家でも実施しやすい。 ・一人ひとりに合った方法を教えてくれるので、自分のペースででき、取り組みやすい。
効果の実感 に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ズボンが緩くなって体が締まってきたと感じる。 ・膝の痛みが軽減し、受診する回数が減ってきた。 ・少し動いたら息切れしていたが、息切れしなくなった。

2 開始 2 か月間の前後評価 (開始時 (10 月) と体力測定時 (12 月)) (資料 2)

3 今後の事業展開に向けて

1) 実施体制の拡充

- ・実施場所の拡大
- ・指導者の確保
- ・疾患者の受け入れ
- ・事業に対する理解
- ・参加継続の仕組み

2) 医療、スポーツ、行政との連携体制

- (1) 医療、スポーツ、行政それぞれの役割について