

<奈良県健康ステーション>



『10 年後の健康寿命日本一を目指す』

背景

- 健康寿命 男性 全国 5 位 女性 全国 19 位
- 家事労働中心の人は、歩数の割に中強度割合が低い（県庁モニター調査）
- 活動量計を持つことで、いつもより歩く人が増える（県庁モニター調査）

事業目的

- 気軽に自分の「健康度」を測ることで、健康意識を醸成
- 家事労働中心で、外出の機会のない人を中心、日常生活の中で健康になれる方法を広く普及（おでかけ健康法）
- 日常生活で活動量計を携帯し、健康づくりを実践するモニターを増やす

誰もが気軽に「健康」をチェックでき、また日常生活の中で健康になれる方法がわかる拠点「健康ステーション」を設置。

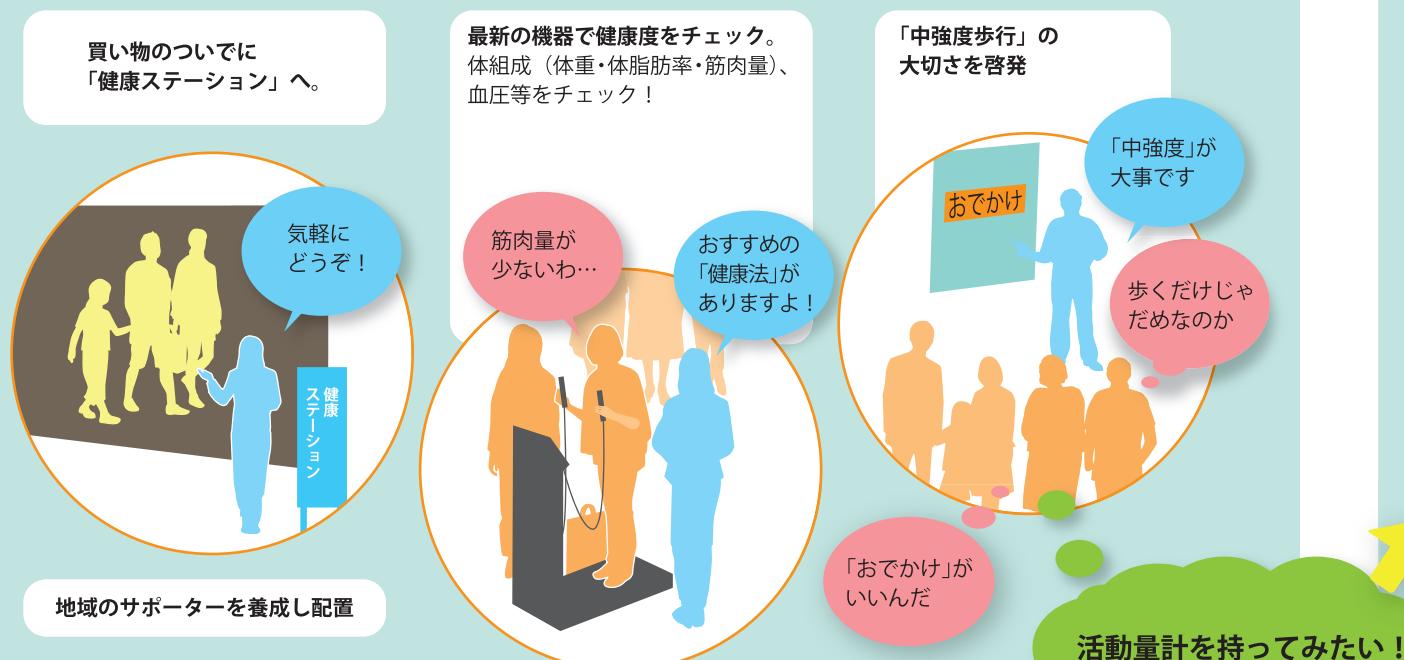
健康ステーションの具体的イメージ

健康ステーションで健康度をチェック！ そして実践へ

【実施内容】

- 最新の機器で健康度（体重・体脂肪率・筋肉量、血圧等）をチェック。
- 健康サポーターが様々な「チェック」のお手伝い。
- 日常生活の中で中強度歩行する習慣を身につけることの大切さを啓発。

【対象】どなたでも



- 健康モニターの「おでかけ」の機会の提供。
- 月に一度「健康モニター測定会」を実施。
- 健康サポーターが継続支援。
- モニターの体組成・血圧等の変化を定期的に記録し分析。

【対象】主に家事労働中心で外出の機会のない人や運動が苦手な人等

