誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、 実践できる拠点

奈良県健康ステーション(王寺)1周年 活動概要





開設場所等は・・

*開設場所:リーベル王寺東館5階(H26年9月1日開設)

※6/25~エスカレーターを上がってスグに移設。 利用しやすくなりました!

*開設時間:月、火、木、金、土の午前10時から午後4時まで (水、日、祝日は休み)

*運営委託先:王寺町

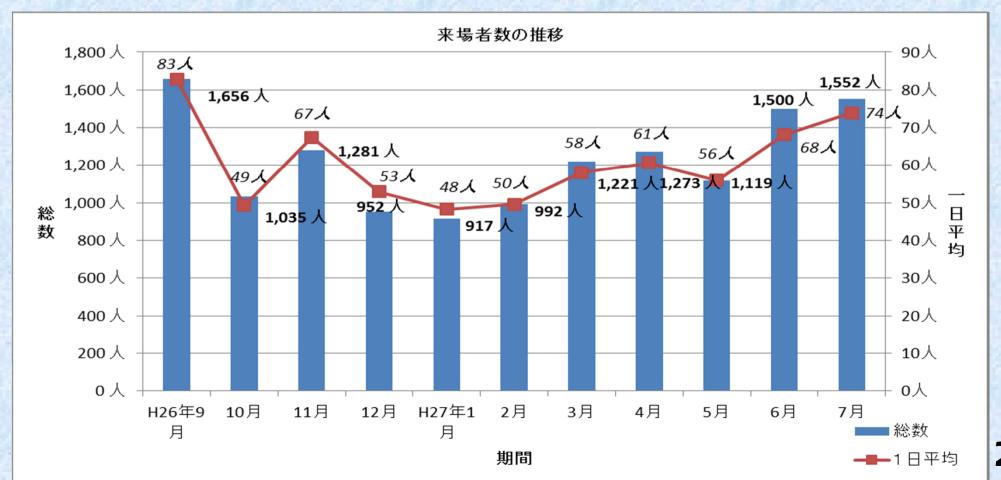


H26年9月1日オープン以来

たくさんの方にご利用いただいています!

〇来場者数等(H27年7月31日現在)

- •延べ13,498人(1日平均61人)
- ・活動量計2週間体験 691人 ・おでかけ健康モニター 461人



健康チェックコーナーでは・・

◆最新の健康機器で、誰でも、気軽に健康チェックができます。

【健康機器】体組成計、骨健康度測定器、血管年齢計、

自動血圧計

利用者の声

- ・無料がうれしい
- ・気軽に利用できる
- ・どんどん利用し、健康管理に努めたい
- ・サポーターがいつも親切で、何でも質問しやすくてよい



活動量計2週間体験&おでかけ健康モニター

◆活動量計2週間体験

活動量計を2週間貸し出し、返却時に「おでかけ健康度」を診断。

691人の方が体験済み。(H27年7月31日現在)

内訳 男女割合 女性 74% 男性 26% 年齢割合 70代 46% 60代 33%



対象:概ね40歳以上の方

貸出数:100個

◆おでかけ健康モニター 活動量計2週間体験者のうち運動習慣のない方461人が 「おでかけ健康法」実践中。(H27年7月31日現在)

> 内訳 男女割合 女性 77% 男性 23% 年齢割合 70代 45% 60代 33%

今後の取組について

◆「おでかけ健康モニター」実践結果を分析

「おでかけ健康法」を実践することで、どの程度健康 度合いが良くなったのか、また、医療費の抑制となった のかなどを分析

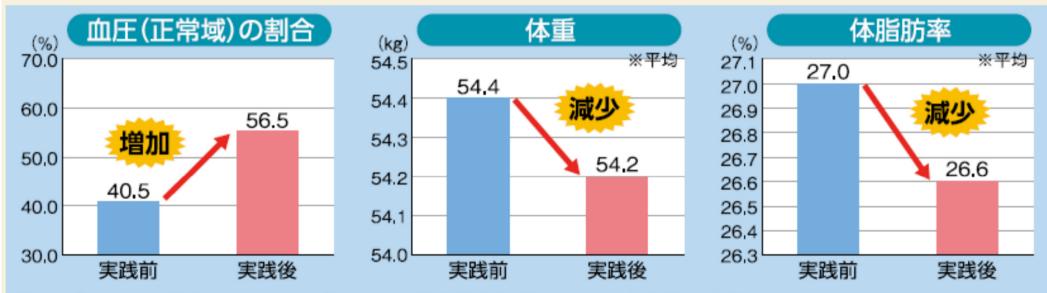
◆市町村版健康ステーションの設置を促進 市町村立の健康ステーション設置を目指し、設置に 意欲的な市町村にアドバイザーを派遣するなど支援

<参考①>

- 〇H26年1月29日開設の奈良県健康ステーション(橿原) の来場者数等(H27年7月31日現在)
 - ・延べ 63, 401人(1日平均120人)
 - 活動量計2週間体験 1,359人
 - ・おでかけ健康モニター 731人
- 〇橿原と王寺の2ヶ所の健康ステーションの合計 (H27年7月31日現在)
 - ・延べ 76, 899人
 - ·活動量計2週間体験 2,050人
 - ・おでかけ健康モニター 1,192人

<参考②>

- 〇「おでかけ健康法」の実践効果
 - ※H26年12月31日現在で「おでかけ健康法」を6ヶ月以上実践中のおでかけ健康モニター244人を対象に分析



注1: 「おでかけ健康モニター」の「おでかけ健康法」実践前と6ヶ月実践後の比較。

注2:血圧(正常域)とは、収縮期血圧129mmHg以下かつ拡張期血圧84mmHg以下。