

## 市町村健康増進計画等の推進に係る取組について（令和5年度）

市町村名	木城町
------	-----

事業名	K&Kフィットネス（鹿屋体育大学連携事業）
-----	-----------------------

対象者	
1 住民全体	<input type="checkbox"/>
2 出生～児童・青年の世代	<input type="checkbox"/>
3 働く世代	<input checked="" type="checkbox"/>
4 高齢期	<input type="checkbox"/>
5 その他	<input type="checkbox"/>
その他の内容	

事業概要	
鹿屋体育大学と連携し、働く世代に向けてサーキットトレーニングや食事指導を取り入れた健康教室を実施。	

参加者数	25
------	----

事業予算	319
------	-----

事業効果等	
<p>本事業では木城町在住の働き世代の成人男女において、6ヶ月間の食事改善および運動実践を併せたプログラムを実施した。その結果、体力測定項目では、脚筋力、垂直跳び、および上体起こが有意に増加した。本事業では、運動指導にてサーキットトレーニングや筋力トレーニングなどを組み合わせた比較的運動強度の高い複合プログラムを実施した。そのことが、筋力、筋持久力、および瞬発力といった体力の改善に寄与したものと推察できる。</p> <p>また、血液検査項目では、HDL-コレステロールおよびHbA1cに有意な改善が認められた。HDL-コレステロールの改善には運動実施の必要性が指摘されており、事業を通じて運動を継続したことが結果に現れたものと考えられる。また、HbA1cの改善には、1～2ヶ月前の血糖値の上昇抑制が必要となる。その抑制には、糖の吸収を穏やかにする食事と糖の骨格筋への取込を促進する運動習慣を身に付けることが必要と考えられている。本事業を通して、参加者自身が健康維持改善のために必要な食品の選択が可能となったことや運動を継続的に実施したことが、HbA1cの改善に寄与している。</p>	

課題等	
<p>生涯にわたり健康を維持するためには、適切な生活習慣を継続する必要がある。つまり、本事業で得た食事および運動についての正しい知識やその改善方法により、本事業終了後においても参加者自身が適切な生活習慣を継続してもらうことが重要となる。実際に本事業終了後に、参加者自身が適切な生活習慣を継続しているかを把握した上で、適切な生活習慣を永続的に維持してもらうためのさらなる支援も今後必要。</p>	

写真・グラフ等	