

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1周年 振り返り概要

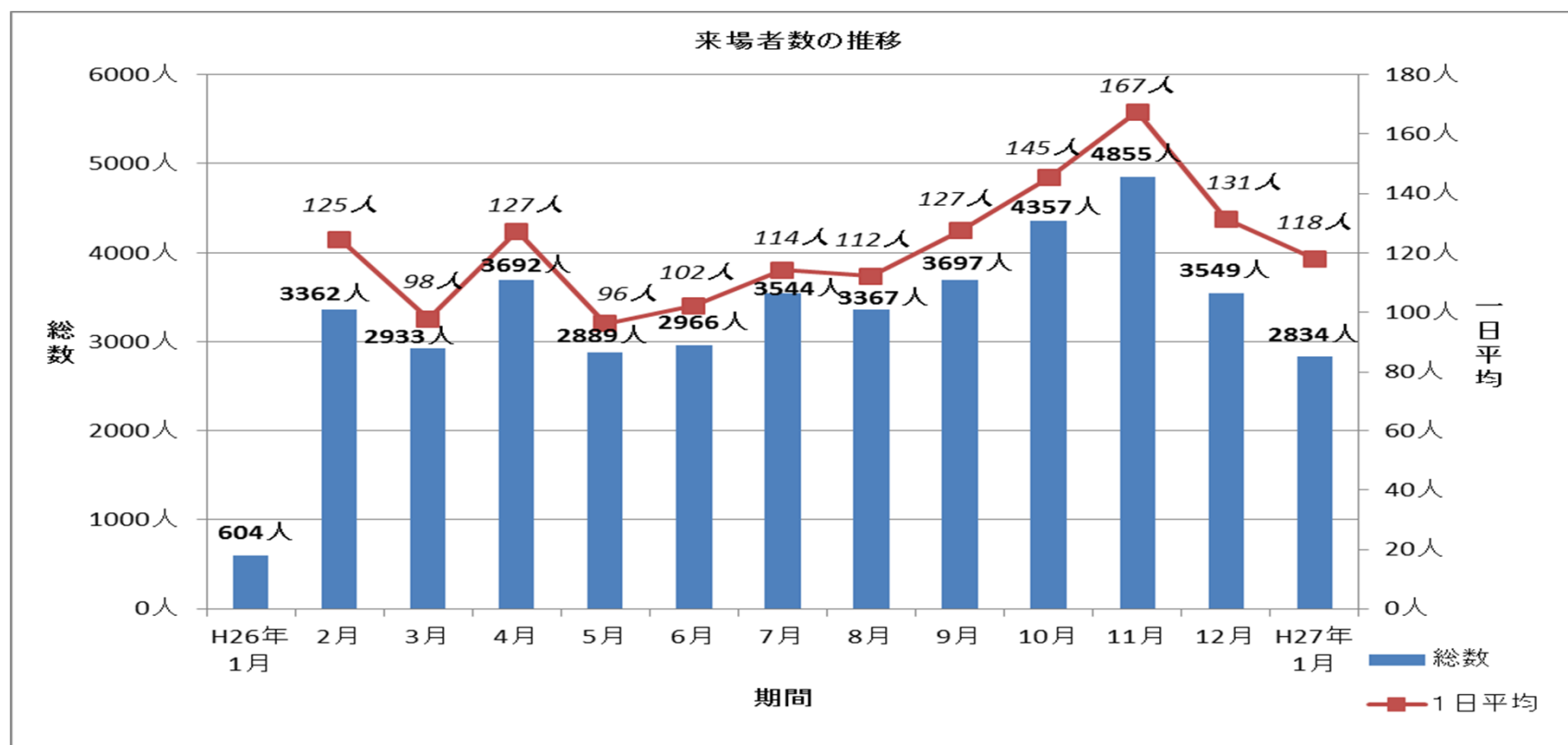


H26年1月29日オープン以来

# たくさんの方にご利用いただきました！

**来場者数** ・延べ42,649人 (H27年1月28日現在)

- ・1日平均123人の方が来場。オープン後1年が経過しても、  
なお1日当たりの来場者数は安定して推移



# 健康チェックコーナーでは・・

◆リピーターも増加しています。

◆骨健康度測定器を新設

(H26. 9. 1)

**世界初!**

手首で測定することを  
可能にしました。

早い・簡単・コンパクト



## 利用者の声

- 無料がうれしい
- 測るだけでも健康を意識する
- 測定の結果を説明してもらえるのがうれしい
- 健康づくりの実践の結果を知るために定期的に来ている

# 活動量計2週間体験コーナーでは・・・

- 1,036人の方に「活動量計2週間体験」を実施しました。

内訳 男女割合 女性 79% 男性 21%

年齢割合 60代 41% 70代 34%



特定保健指導の一環として、この2週間体験を取り入れる市町村もでてきています！

活動量計返却時に、「おでかけ健康度」を「診断」

対象： 概ね40歳以上の方

貸出数：100個



# おでかけ健康法実践者増加中！

## ◆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  
516人が「おでかけ健康法」実践中

内訳 男女割合 女性 84% 男性 16%  
年齢割合 60代 36% 70代 36%



うれしい声が届いています！

- ・以前より歩数が2000歩増えた
- ・どうしたら中強度がでるかわかるようになった
- ・血圧が下がった ・よく眠れるようになった ・体脂肪が減った
- ・毎日楽しく続けられる ・退職後の生活に張りができた
- ・ステーションで健康サポーターと話をするのが楽しみ

# 県内各地で開催 おでかけ健康法実践セミナー

◆おでかけ健康法を普及するため、実践セミナーを開催しました。

**開催回数 20回 (H25年度～)**

**延べ参加者数 約1,700人**



# 2箇所目を開設しました！

9月1日に王寺町内に2箇所目を  
開設

開設場所 リーベル王寺東館5階

開設時間 月、火、木、金、土  
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



○来場者数等(H27年1月28日現在)

・延べ5,733人(1日平均61人)

・活動量計2週間体験 383人

・おでかけ健康モニター 186人

# 今後の取組について

## ◆おでかけ健康モニター1000人分の実践結果を分析

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進んだのか、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

市町村直営の健康ステーション設置を目指し、研修会の開催及び、設置に意欲的な市町村に対しアドバイザーを派遣するなど支援