

## 運動習慣定着促進事業「運動アドバイザー派遣」実施概要

健康増進課

### 1 事業概要

#### (1) 実施内容

介護予防やフレイル予防対策を実施する市町村等を対象とし、3種類のメニューから運動アドバイザーを派遣。実施内容は団体の取組として県のホームページや研修会で効果的に情報発信し、他団体への普及を図るとともに市町村の保健事業や介護予防事業への定着を目指す。

事業内容（メニュー）	アドバイザー
① 歩行ケア（データ分析に基づく歩行改善指導）	マイクロストーン（株）
② ポールウォーキング	（株）シナノ
③ 運動レベルに応じた体操、筋力トレーニング等	健康運動指導士、理学療法士等

#### (2) 運動アドバイザーと指導助言の内容

項目	内容
運動アドバイザー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・信州 ACE プロジェクト推進ネットワーク参加団体（マイクロストーン(株)、(株)シナノ）</li> <li>・健康運動指導士 ・理学療法士</li> <li>・健康づくりに関する団体 等</li> </ul>
派遣場所・対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市町村の運動指導者研修会等</li> <li>・地域の運動支援ボランティアの養成研修会等</li> <li>・市町村の介護予防講座、フレイル予防講座</li> </ul>
支援・助言の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防やフレイル予防に関する知識・技術の普及</li> <li>・身体活動や運動に関する知識・技術の普及</li> <li>・地域や団体の特長を活かした運動プログラムの開発</li> <li>・地域や職域の健康づくりに関する検討会への助言等</li> <li>・ウォーキング、オリジナル体操等の開発・改良</li> </ul>

#### 【運動アドバイザー派遣の流れ】

