

令和元年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	げんきセンターを活用した現役世代向け健康増進プログラム
事業主体 (連絡先)	箕輪町役場健康推進課
事業区分	2 保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,280,000 円 (うち支援金: 810,000円)

事業内容

○げんきセンターを活用した現役世代向け健康増進プログラムの実施
げんきセンターのトレーニング機器等を活用したトレーニングプログラムの実施。
プログラムの実施にあたっては、パーソナルトレーナーによるトレーニングメニューのアドバイスを受け、個人の体力に応じたトレーニングを実施する。また、日常的な運動習慣の獲得のため、ウォーキング等の在宅トレーニングの方法など、個人の課題や目標に応じたパーソナルトレーニングのメニューを提供する。



【パーソナルトレーニングの様子】

【目標・ねらい】

- ① 現役世代を中心とした無関心層への運動機会の提供
- ② プログラム参加者の運動習慣の獲得等の行動変容

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

- 本プログラムの実施により、
- ・全体の延べ参加者数が 379 人 (実参加者が 73 人)
 - ・50 歳代以下(現役世代)の実参加者が 36 人(全体の 49%)
 - ・5 回以上の継続参加者が全体の 32%
- また、参加者のアンケートにより、
- ・プログラム参加前後で運動習慣が向上した者が 92%
 - ・プログラム参加後に体調が良くなった者が 100%

以上の効果が見られました。

※自己評価【B】

【理由】

本事業の参加者の約半数は現役世代である 50 歳代以下であり現役世代への運動機会の提供ができた。また、プログラム参加により運動習慣の向上が見られた参加者が 9 割を超えた。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

本年度の事業実施により、現役世代の参加者の運動習慣の定着に一定程度寄与することが確認できたため、引き続き事業実施をすることで、現役世代への運動機会の提供をしていきたい。
また、参加者内訳によると、50 歳代以下の参加者は他の健康増進事業に比べると多い傾向だが、40 歳代を中心とした男性の参加者が少ない傾向が見られたため、男性の参加者が増加するよう、周知や実施形態等を含め、検討していきたい。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた

「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある