―フレイル予防総合推進事業―

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・企業等を対象とし、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・企業等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） | （一社）歩行ケア協会 |
| ② ポールウォーキング | （株）シナノ |
| 1. 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 | ・信州ACEプロジェクト推進ネットワーク参加団体  （（一社）歩行ケア協会、(株)シナノ）  ・健康運動指導士　・理学療法士  ・健康づくりに関する団体　等 |
| 派遣場所・対象 | ・市町村・企業の運動指導者研修会等  ・地域の運動支援ボランティアの養成研修会等  ・市町村・企業の介護予防講座、フレイル予防講座 |
| 支援・助言の内容 | ・介護予防やフレイル予防に関する知識・技術の普及  ・身体活動や運動に関する知識・技術の普及  ・地域や団体の特長を活かした運動プログラムの開発  ・地域や職域の健康づくりに関する検討会への助言等  ・ウォーキング、オリジナル体操等の開発・改良 |

２　令和６年度 運動アドバイザー派遣について

　（１）令和６年度運動アドバイザー派遣事業実施通知を市町村・企業等へ送付

（２）健康増進課及び保健福祉事務所において事業実施の周知

（３）運動アドバイザー派遣申請の受付とアドバイザーの派遣

【運動アドバイザー派遣の流れ】

保健福祉事務所

（健康づくり支援課）

県（健康増進課）

市町村・企業等

市町村・企業・団体

県（健康増進課）

派遣申請

派遣決定

日程調整

派遣依頼

【運動アドバイザー】

信州ACEプロジェクト推進ネットワーク参加団体

健康運動指導士・理学療法士　等

**運動アドバイザー派遣**