

## 平成29年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	松本市身体活動維持向上事業
事業主体 (連絡先)	松本市 健康福祉部 健康づくり課 保健予防担当
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	680,838 円 (うち支援金: 544,000 円)

### 事業内容

早い時期からのロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防の取り組みの周知、健康意識の向上が必要である。そのために、「より多くの市民に」「より早期から」「身近な地域での運動の継続」「元気高齢者が虚弱高齢者を支えるシステム強化」を目的に、この事業に取り組んだ。

地区主体の体力づくり活動を中心となって行う人材「体力づくりサポーター」の育成し、育成した「体力づくりサポーター」の活動支援を行った。また、地区住民が運動を始めるきっかけづくりと「ロコモ」の啓発のための「体力健診」を実施した。



【 地区活動風景】

### 【目標・ねらい】

- ① 体力づくりをサポーターとする人材の育成
- ② 住民主体の体力づくり活動を支援
- ③ より早期からの「ロコモ」の啓発

### 事業効果

- ① 体力づくりサポーター育成を開始し5年目となり、市内35地区全部で登録者があり、全479名となった。
- ② 育成後の活動支援をし、35地区の福祉ひろばでサポーターが体力測定と軽運動指導をするほか、地域住民に対して運動の伝達等を行う活動が見られた。
- ③ 「体力健診」を実施しロコモの啓発を行っているが、がん検診と同時開催し、若い世代を対象とすることが出来た。

### ※自己評価【B】

#### 【理由】

- ・体力づくりサポーター登録者数479名で目標525名の90%達成
- ・体力づくりサポーターが地区住民の支援ができ始めた。
- ・早期からのロコモの啓発として、若い世代に対しての体力健診が実施できた

### 今後の取り組み

体力づくりサポーターの育成は5年が経過した。徐々に地区内での活動が活発になってきたが、住民主体の活動が広がるように、平成30年度はステップアップ研修を実施し、リーダーサポーターを育成し、役割を明確とすると共に、体力づくりサポーターの組織化を視野に入れながら、引き続き行政は支援していく。

体力健診では、体力づくりサポーターのサポートを得ながら、さらに若い世代への啓発を行っていく。

※ 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