

平成27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	1,819,045 円 (うち支援金: 500,000 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。

事業効果

- ① 市内35地区の内、24地区で体力づくりサポーター育成講座が実施され、登録者数が289名となった。
- ② 育成後の活動支援をし、16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など、住民が住民を支えるシステムの土台となり始めた。
- ③ 「体力健診」を多くの住民に実施する事で、「ロコモ」について啓発ができ、運動を始めるきっかけをつくる事ができた。

今後の取り組み

体力づくりサポーターの育成は、平成25年度から4年間で全市実施する計画で、28年度が最終年度となる。H29年度からは、全地区の体力づくりサポーターの連絡会等を実施し、組織化をめざし、地区ごとでの活動を活発化させていく。地区住民の通いの場となるような「運動教室」の開催や、運動が継続して行えるような取組みを引き続き行う。また、体力健診では、若年層がターゲットとなるような工夫をしていく。



【 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 運動習慣のある住民増加のために「ロコモ」の啓発

※自己評価【B】

【理由】

- ・体力づくりサポーター登録者数289名で目標300名の96.3%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。
- ・「ロコモ」の認知度を上げるための啓発ができた。

※ 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