

平成30年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	からだど地域の健康づくりを目指したプラステン推進事業
事業主体 (連絡先)	飯田市保健課保健指導係 (0265-22-4511(内線5307))
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・ハード
総事業費	919,076 円

事業内容

- (1) 姿勢計測システムの導入
講座を開催し、自分の体にあった(継続できる)運動を実践する。
- (2) 姿勢計測システムを活用した運動講座の実施
 - ・対象者：橋北地区住民を中心とした飯田市民
 - ・周知方法：橋北地区の自治会等から、地区住民に呼びかけることで、主体的な参加を促した。講座は年4回開催。①20～40歳代②～70歳代、それぞれの年齢層に対し、2種類の講座(体幹トレーニング・ウォーキング)を1回ずつ行った。
- (3) 健康づくり・健康寿命延伸の環境整備
姿勢計測システムを、本事業をはじめとした各地区での運動講座及び文化祭等で活用した。



【 姿勢計測測定の様子 】

【目標・ねらい】

- ①橋北地区住民でプラステン実践している人の割合の増加
- ②講座参加により、継続して運動を行う人の増加

事業効果

- ①橋北地区住民でプラステン実践している人の割合の増加
 目標年度30年 32% (参考値 飯田市H29年度27%)
 実績 H30年度30%
- ②講座参加により、継続して運動を行う人の増加(事後アンケートにて、現在継続していない人のうち今後行うと答えた人の割合)
 目標年度30年 65%
 実績 今後運動を行いたい 72%
 今後運動を行いたい・まあそう思う98%

※自己評価【 B 】

【理由】

講座参加者においては、運動習慣定着に影響があったと考えられる。プラステン実践者割合は、目標値には達しなかったが、増加傾向である。指標調査の回答者の多くが講座に参加していない方であると考えられるため、引き続き普及啓発方法を検討する必要がある。

今後の取り組み

今年度は橋北地区を拠点とした事業を行った。来年度は飯田市全地区で働く世代から高齢者まで幅広い年齢層を対象に、姿勢計測機器を活用して身体活動を増やす事業を行う。