

地域振興推進費事業計画・自己評価書 (実績)

提出区分	実績	整理番号	1	課題区分	C
横断的な課題	「晴れやかな空の下、心晴れやかに暮らす」確かな生活の基盤づくり				
地域重点政策	「晴れやかな空の下、心晴れやかに暮らす」確かな生活の基盤づくり				
実施機関	佐久保健福祉事務所、東信教育事務所			所属	佐久保健福祉事務所 東信教育事務所
事業名	健やか佐久プロジェクト ～知ろう！食べよう！体を動かそう！みんなで健康づくり・フレイル予防～			電話	佐保福 0267(63)3163 東信教 0267(31)0250
				E-mail	sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp toshinky@pref.nagano.lg.jp
事業の概要等	目的 (目指す姿)	今後増加が見込まれる高齢者が健康的に長生きするために、高原野菜の産地であること、ポールウォーキング等の産業立地などの佐久地域の特徴を生かして、県民一人ひとりが日常的にスポーツに親しみ、ライフステージに応じた食生活や運動を実践する機会を提供し、県民の健康増進を図る。			
	現状と課題	○県民の平均寿命と健康寿命の差は、男性10.13歳、女性13.24歳で、高齢期を健康で過ごすことが課題。 ・長野県平均寿命(男性82.68歳(全国2位)、女性88.23歳(全国4位)) ・長野県健康寿命(男性72.55歳(全国30位)、女性74.99歳(全国37位)) ○健康で長生きするためには「食育」「体を動かすこと」「運動」のどちらも重要である。特に高齢期を健康で過ごすこと、つまり「フレイル」を予防することが重要であることから、地域全体でフレイル予防に対する機運を高め、「健康に食べる」、「身体を動かす」機会を増やす必要がある。 ○フレイル予防や介護予防を支援する健康ボランティアを育成してきたが、活躍の場が限られているため、さらに活躍できる場を創出する必要がある。R5では育成してきたボランティアのフォローアップ講座や普及啓発で活用するリーフレットを作成し、今年度以降広く普及啓発できるような基盤整備を行った。昨年度もキャンペーンや出前講座、運動用具の貸出等により、地域住民への普及啓発を進めてきたが、今年度はさらに健康ボランティアも巻き込みながら、より多くの地域住民へ普及啓発を進める予定である。 ○高齢期における食支援について、佐久地域のどの施設でも同じ食支援が受けられるように、病院や福祉施設の食支援方法について共有し、連携を強化する。			
	内容 (変更後の内容)	①連携推進のための会議開催(R6.6開催) ○佐久地域関係機関、団体等(食育推進ネットワーク会議、ずく出すネットワーク会議構成団体)の活動状況や協働機会の検討、普及啓発活動について検討 ②健康づくり・フレイル予防のための普及啓発活動(R6.6～R7.3) ○健康づくり・フレイル予防実践出前講座の実施 ○ポールウォーキング体験講座・ポッチャ講習会の開催 ○普及啓発キャンペーンの実施 ・健康ボランティアによる各種教室や会合でのフレイル予防講座の実施 ・各種メディア(新聞、ラジオ等)による啓発活動 ・ニュースポーツ等の運動用具の整備及び貸出 ○普及啓発フォーラムの開催(R7.2) ③高齢期にも健康に食べるための支援活動(R6.6～R7.3) ○嚥下機能を考慮した栄養サマリーの検討・改定 ○改定版栄養サマリー研修会の開催			
	事業期間	R6.5 ～ R7.3			
事業費等	(単位:円)				
	事業を構成する細事業名等	実施内容	実績額	備考	
	①連携推進のための会議の開催	推進連絡会議の開催	10,000		
	②健康づくり・フレイル予防に向けた取組	ポールウォーキング体験講座の開催、普及啓発キャンペーンの実施、健康ボランティアを活用した講座、啓発普及フォーラムの開催等	524,836		
	③高齢期にも健康に食べるための支援活動	フレイル予防のための調理実習の開催、栄養サマリーの検討	137,736		
	合 計		672,572		

指標及び達成状況	成 果 指 標		目 標 値	成 果	達 成 状 況
	健康ボランティアを活用したフレイル予防ミニ講座の実施		10回以上、100人以上 (R6新規)	24回 940人	● 達成 ○ 一部達成 ○ 未達成
	キャンペーンによる普及啓発の場		増加 (R5:9回)	10回	
	健康づくりのための各種教室への講師派遣回数及び参加者数		7回以上、150人以上 (R5:10回、202人)	8回 161名	
	体験講座参加者の満足度(5段階中)		4.3以上 (R5:4.7)	4.57	
事業実績・成果	・昨年度に本事業で作成したフレイル予防リーフレットを活用し、地域で活動する健康ボランティアの会合等にてフレイル予防ミニ講座を実施。中村崇先生(理学療法士:一般社団法人健康福祉広域支援協会)の協力を得て、健康ボランティアに限らず、地域住民に対しても健診の結果返却時や公民館での活動でもミニ講座を実施したことで、目標値を大きく上回った。キャンペーンでの活用も含め、作成したリーフレット5000部全てを配布し、地域住民に広く周知することができた。 ・普及啓発フォーラムは、フレイル予防と仲間づくりをテーマに地域で既に活動している健康ボランティアを対象に開催した。講演によるスキルアップ研修とグループディスカッションを通じて他団体との交流を深める内容とし、約100名の参加があり、活発な意見交換が行われ、地域全体でフレイル予防に取り組んでいく機運を高める機会となった。 ・東信教育事務所と佐久保健福祉事務所が連携して公民館活動や健康ボランティア育成講座などへ講師を派遣するなど、主体団体の多様なニーズに応じた講師派遣及び講座開催を行うことができた。また、ガイドを受けながら佐久市浅科地区の文化財をめぐるポールウォーキング講座は参加者から大変好評であった。併せて、各種教室等で運動用具の貸出についても周知することができ、運動用具の貸出を行っていることが地域で定着してきている。 ・高齢者が安心して食事が出来る環境を整えるために、長野県栄養士会佐久支部の協力のもと「栄養サマリー」の改定を行った。また、サマリーを活用する病院、福祉施設を対象に研修を実施し、サマリーの活用を周知することで、地域全体が共通認識を持って高齢者の食事をサポートできる体制を整えた。				
今後の方向性	フレイル予防リーフレットの活用希望が多いため、さらに多くの機会に配布し、佐久地域での「フレイル」の認知を高め、住民自ら予防活動に取り組めるような機会を創出していく。そのため、住民主体の健康ボランティアの輩出を目指し、「づく出すサポーター」の養成を行う。東信教育事務所が主体で実施してきた講師派遣等については、保健福祉事務所で引き継ぐこととなったが、講師の選定や実施内容などについて二所が連携して実施していく。				