

地域振興推進費事業計画・自己評価書(平成30年度実績)

提出区分	実績			佐久地域振興局	
整理番号	1	課題区分	C		
実施機関	佐久地域振興局・佐久保健福祉事務所		担当課	所属	佐久地域振興局商工観光課 佐久保健福祉事務所健康づくり支援課
事業名	さくっと「ずく出す」プロジェクト ～健康増進機器開発企業等と連携した「ロコモ」予防の普及～			電話	0267-63-3158(商工観光課) 0267-63-3163(健康づくり支援課)
				E-mail	sakuchi-shokan@pref.nagano.lg.jp (商工観光課) sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp (健康づくり支援課)
事業概要	目的 (目指す姿)	高齢者を中心とする住民の身体活動向上の取組を実施することにより、住民の介護予防と健康寿命の延伸を目指すとともに、高齢者の社会参加を促進する。			
	現状と課題	長野県の平均寿命(0歳の平均余命)は男女とも全国トップレベルであるが、健康寿命によってはトップレベルでないものもあり、運動機能に問題がある高齢者の割合も多いことから、高齢者を中心とする住民のロコモ予防を中心とした身体活動の向上が課題となっている。 また、介護保険法の改正等により介護予防事業への住民自らの参加も求められており、さらには高齢化の進展に伴い、高齢者の社会参加も促進する必要がある。 そのため、地域の関係機関・団体、企業等が一丸となり、ロコモ予防を中心とする身体活動向上を図る取組が重要である。			
	内容 (変更後の内容)	1 さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催 高齢者の運動にかかわる関係機関・団体による連携のための会議を開催 年2回程度 参加者:市町村、運動指導関係団体、高齢者関係団体、運動ボランティア団体、運動関連企業等			
		2 「ずく出すサポーター」養成講座の開催 (1)開催回数 4回 講座修了者をサポーターとして認定 (2)講座内容 講義、歩行チェック、ロコモ予防の運動実技、グループワーク等 (3)サポーターの活用 自らが運動の実践者となり、市町村等が行う健康教育や公民館活動などにおいて身体活動向上のための取組に協力する			
	要	3 「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催 H29年度に養成したずく出すサポーターの実践活動の促進を図るための講座を開催 (1)開催回数 2回 (2)講座内容 講義、実技、グループワーク等			
等	4 「ずく出すフォーラム」の開催 (1)シニア世代の身体活動向上のための講演及び実技 (2)佐久地域の運動支援ボランティア等の活動紹介				
事業期間	平成30年4月		～	平成31年3月	
成果目標 (成果指標)	○運動支援ボランティアの増加(68人→100人) ○運動支援ボランティアを活用する市町村の増加(3市町村→増加)				
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	
	さくっと「ずく出す」プロジェクト	さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催	3,772		
		「ずく出すサポーター」養成講座の開催	196,537		
		「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催	153,059		
ずく出すフォーラムの開催		116,244			
合計		469,612			
事業実績・成果	事業実績	事業の成果	評価		
	○5/28 さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催 ○7/9、11/19「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催(参加者(延べ)116人) ○7/31、8/23、9/13、10/10「ずく出すサポーター」養成講座(参加者(延べ)185人) ○3/13 さくっとずく出すフォーラムの開催(参加者79人)	○今年度のずく出すサポーター養成講座を43人が修了し、昨年度の修了者68人とあわせて111人のサポーターを養成することができた。 ○また、運動支援ボランティアを活用する市町村も4市町村となり、修了者を中心とした運動支援ボランティアのグループも複数設立され、地域の運動支援活動が広まっている。	○ 期待以上 ● 期待どおり ○ やや下回る ○ 期待以下		
今後の方向性	ずく出すサポーターの養成を継続するとともに、関係機関・団体と連携を図りながら、養成したサポーターの活用が地域で進められるよう支援していく。				