

地域振興推進費事業計画・自己評価書 (令和2年度実績)

提出区分	実績	整理番号	1	課題区分	C		
横断的な課題	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり						
地域重点政策	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり						
実施機関	佐久地域振興局、佐久保健福祉事務所				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～				担当課	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)
事業の概要等	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、健康寿命は指標によって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。					
概要等	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1回 参集者：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」フォローアップ講座の開催 H29・H30・R1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 3 「ずく出すフォーラム」の開催 (1)ロコモ予防高齢者の身体活動向上のための講演 (2)佐久地域の運動支援ボランティア等の活動紹介 (3)健康増進機器(佐久発のウォーキング用ポール、歩行解析機器等)の紹介と体験 4 身体活動・運動チェックシートの実施 地域住民の身体活動向上のための意識を高めてもらうことを目的に、ネットワーク会議のメンバーを中心に、様々な場面で運動・ロコモの自己チェックシートを実施する。また、チェックの結果をデータ化し、地域の実態把握にも活用する。					
		事業期間	令和2年4月 ～ 令和3年3月				
費事業	(単位:円)						
	事業を構成する細事業名等	実施内容	計画(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	61,009				
		「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催	51,824				
ずく出すフォーラムの開催		180,273					
合計		293,106					
指標及び達成状況	成果指標		目標値	成果	達成状況		
	運動支援ボランティアを活用する市町村数		6市町村以上	6市町村	● 達成 ○ 一部達成 ○ 未達成		
事業実績・成果	<p>○さくっと「ずく出す」ネットワーク会議は、感染症拡大防止の観点から参集しての開催を見合わせ、会議の構成機関・団体にスポーツ啓発パンフレットと健康二次被害予防ガイドラインの情報提供を行い、感染防止策を徹底しながら運動習慣定着に向けた取り組みが推進されるよう呼びかける機会とした。</p> <p>○ずく出すサポーターフォローアップ講座は当初の開催予定回数を半分に縮小して準備を進めたが、12月の予定日直前に、佐久地域で新型コロナウイルス感染症が多数発生したため、開催を中止した。講義をお願いしていた講師には、急遽「コロナ禍でも身体活動を続けることをあきらめないために」と題した資料作成を依頼し、ずく出すサポーターへメッセージを届ける形で、これまでの活動が途切れることなく継続されるよう呼びかけた。</p> <p>○9月にWebと参集形式を合わせてフォーラムを開催した。約60名が聴講し、ウォーキングポールを使用した講習の実施等によりロコモ予防(フレイル予防)と健康寿命の延伸について理解を深める機会となった。</p> <p>○コロナ禍で、ずく出すネットワーク会議のメンバーも思うように活動できなかったため、運動チェックシートの実施には至らなかったが、市町村単位でシニア世代に対する取組が様々な工夫され、運動支援ボランティアを活用している市町村数は昨年度より1増え6市町村となった。</p>						
今後の方向性	<p>○ずく出すサポーターが長野県長寿社会開発センター賛助会の一つとして活動できるよう関係機関と連携する。</p> <p>○ずく出すサポーターのスキルアップのための講座を開催する。また、サポーターを活用する市町村数が増加するよう働きかける。</p>						

佐久地域振興局