

平成28年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	ウエルネス臼田！ココロとカラダの健康運動教室
事業主体 (連絡先)	佐久市 (佐久市地域局地域整備室 TEL0267-62-2911 (直通))
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	2,639,480 円 (うち支援金：1,373,000 円)

事業内容

生活習慣病・高齢者・子育て世代と対象を分け、地域交流拠点施設・佐久市臼田健康活動サポートセンターにて、受講後も継続的に健康運動ができるような健康運動教室の開催を通して、健康活動への取組みの推進を図った。

- 1.生活習慣病予防に関する健康運動教室
 - (1)「歩く」ことで生活習慣病を予防する
全5回(総参加者数46人)
 - (2)主に男性を対象とした体力づくり教室
全14回(総参加者数70人)
- 2.加齢に伴う心身機能の低下に関する健康運動教室
全23回(総参加者数227人)
- 3.子育て世代に向けた運動教室
全3回(総参加者数 親子46組)



【健康運動教室の様子】

【目標・ねらい】

- ①地域の中に健康活動意識を浸透させ、健康運動教室等に積極的に参加し、自主的で継続的な健康運動ができるようなきっかけづくりの推進。
- ②有酸素運動機器を有効に活用し、自発的な健康運動を通して健康活動意識を高める。

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

- ①各教室とも回を重ねるごとに参加申込数が増加した。またリピーター率が高く、教室で習ったことを自宅で実践し、再参加して確認するという理想の参加形態がとられていた。新規ではクチコミでの参加が多く、地域の中に健康活動意識が浸透していったと考えられる。
- ②佐久市臼田健康活動サポートセンターにて実施したことで本施設の知名度が上がり、教室開催日以外での利用をする市民が増加したことに伴って運動ルーム内に設置している本支援金を活用して整備した有酸素運動機器類の利用率も高まった。

※自己評価 【 B 】

【理由】

高いリピーター率や参加者の反応から、健康運動教室の内容がニーズに応えられていたことが明らかとなった。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

今後は支援金が無くても参加者の反応ややりがいを感じたこと等から引き続き取り組んでいきたいという講師や、参加費を払ってでも実施してほしいという市民が出てきているため、佐久市臼田健康活動サポートセンターを最大限活用し、臼田地区を中心に市民の健康活動意識を高められるような取り組みを継続していくようなきっかけづくりを計画していく。

※ 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