

## 令和3年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	まずはやってみよう！王滝村民健康づくりチャレンジプロジェクト
事業主体 (連絡先)	王滝村 企画・観光推進室 企画係 木曾郡王滝村 3623
事業区分	保健、医療、福祉の充実
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	2,310,907 円 (うち支援金：1,771,000 円)

### 事業内容

村民の運動意識を向上させるために、村民へ運動する場及び機会を提供する。

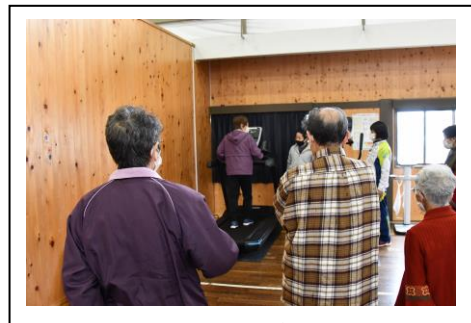
講師を呼び、ピラティス教室を開催し、老若男女問わず体を鍛えることができる機会を提供した。

高齢者向け軽体操教室用の器具を購入し、軽体操の効率を上げた。

ウォーキングイベントを開催し、屋外での活動機会を提供した。

トレーニングマシンを導入し、室内での運動機会の提供、体組成計を導入し、客観的に体の状態を確認できる場を提供した。

診療所にテレビを設置し、恒例の村民向けへの情報提供を実施した。



【軽体操教室でマシン体験会を実施】

### 【目標・ねらい】

- ①村民の運動への気運醸成を図る。
- ②各教室・イベントの参加率を上げる
- ③健康意識を向上させる

### 事業効果

①トレーニングマシンを村民が気軽に立ち寄れる公民館に設置したことで、利便性及び利用率をあげることができた。また、診療所へのテレビ設置、ネット配信を通してどの世代の村民にも周知をすることができ、結果気運醸成を図ることができた。

②ピラティス講師への報酬の支払いにより教室の継続が可能となり、器具を充実させた軽体操教室を含めた各教室を定期開催することで、継続して運動する機会を提供し、毎回平均 10 名以上の参加者を募ることができた。

③木曾町トレーニングジムへのモニター利用を通して、アンケート結果から運動意識の向上につながり、継続的な運動へのモチベーションの向上につながったことが分かった。

### ※自己評価【 B 】

#### 【理由】

- ・ピラティス教室の定期的な開催を実現させ、村民の健康意識を高めることができたため。
- ・公民館にトレーニングマシンを設置することで、村民が村内で気軽に運動ができる場の提供ができたため。

### 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。

来年度以降、新型コロナウイルスで中止となっていたマラソン大会、ヒルクライム等を実施予定であるため、さらに村民の運動への気運が高まると予想される。

今年度高めた村民の運動へのモチベーションを維持するためにも各教室やイベントを来年度以降も定期開催し、今後も村民へ運動機会の提供を続けていく。

※ 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