

平成28年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	松本市身体活動維持向上事業
事業主体 (連絡先)	松本市 健康福祉部 健康づくり課 保健予防担当
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	870,738 円 (うち支援金: 653,000 円)

事業内容

早い時期からのロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防の取り組みの周知、健康意識の向上が必要である。そのために、「より多くの市民に」「より早期から」「身近な地域での運動の継続」「元気高齢者が虚弱高齢者を支えるシステム強化」を目的に、この事業に取り組んだ。

地区主体の体力づくり活動を中心となって行う人材「体力づくりサポーター」の育成し、育成した「体力づくりサポーター」の活動支援を行った。また、地区住民が運動を始めるきっかけづくりと「ロコモ」の啓発のための「体力健診」を実施した。

事業効果

- ① 市内全地区(35地区)で体力づくりサポーター育成講座が実施され、登録者数が431名となった。
- ② 育成後の活動支援をし、24地区の福祉ひろばでサポーターが体力測定と軽運動指導をするなど、住民が住民を支えるシステムの土台となり始めた。
- ③ 「体力健診」を多くの住民に実施する事で、「ロコモ」について啓発ができ、運動を始めるきっかけをつくる事ができた。

今後の取り組み

体力づくりサポーターの育成は、平成25年度から4年間で全市実施する計画で、28年度が最終年度となった。全地区に体力づくりサポーターが存在し、地区ごとに、どのような活動を行うかを地区関係職員と連携を取りながら計画している。今後も地区活動を活発化させ、地区住民の通いの場となるような「運動教室」の開催や、運動が継続して行えるように、「ステップアップ研修」等を行って、体力づくりサポーターの組織化を視野に入れながら、行政は支援していく。

また、体力健診では、引き続き、若年層がターゲットとなるような工夫をしていく。

※ 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



【 地区活動風景】

【目標・ねらい】

- ① 体力づくりをサポーターとする人材の育成
- ② 住民主体の体力づくり活動を支援
- ③ 運動習慣のある住民増加のために「ロコモ」の啓発

※自己評価【B】

【理由】

- ・体力づくりサポーター登録者数431名で目標525名の80%達成
- ・体力づくりサポーターが地区住民の支援ができ始めた。
- ・「ロコモ」の認知度を上げるための啓発ができた。