

平成27年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	「タオルDEエクササイズ」普及による運動習慣定着化促進事業
事業主体 (連絡先)	高山村
事業区分	(2) 保健、医療及び福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	699,300円 (うち支援金: 426,000円)

事業内容

高山村は、糖尿病及びその予備群の割合が県平均より高く、運動時間の長さは県平均より大幅に低いことから、職員考案のエクササイズを普及し運動習慣の定着化を図ることにより、健康長寿の村づくりに寄与する。

- ・製作 エクササイズの図解入り手ぬぐい・DVD
リーフレット・DVD用映写機材
- ・方法 住民にリーフレットを配布、手ぬぐい・DVD等を貸出し、手ぬぐいを使ってBGMの村歌に併せてエクササイズ。(啓発用に手ぬぐい・DVDは販売有り)
- ・参加者 各地区の健康づくり講習会 9地区 194名
アンチエイジング講習会 約50名



【健康づくり講習会】

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。

- ①BGMに聞きなれた村歌を使用することで、リズムよく体が動かせた。
- ②健康づくり講習会を地区の催し等と合わせて実施していただいたことにより、参加者を確保できた。本事業実施前も合わせると9割以上の地区が参加できた。(25地区のうち23地区で実施)
- ③講習会アンケートから、講話(血圧)と脳トレ運動も合わせて実施したので、楽しく体を動かせたという意見が多かった。
- ④講習会以外の村民体育祭等でも実施したことにより、多くの村民に周知できた。

【目標・ねらい】

- ①簡単すぎず・キツすぎず、馴染みの村歌により抵抗なく取組める
- ②運動習慣の定着化
- ③各種催しでのPR

※自己評価【 B 】

【理由】
区長・保健補導員の協力により健康づくり講習会で9割以上の地区が参加できた。

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。

- ・健康づくり講習会等である程度周知は出来たが、運動習慣の定着化を図るため、引き続き区長や保健補導員と協力して広く住民に周知し、参加しやすく楽しい講習会等の開催を支援していく。
- ・健康づくり講習会を契機に、参加者の中で糖尿病等が気になる方には、個々の状況に合った保健指導・栄養指導を行っていく。

※ 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