

地域振興推進費事業計画・自己評価書 (実績)

提出区分	実績	整理番号	1	課題区分	C
横断的な課題	「晴れやかな空の下、心晴れやかに暮らす」確かな生活の基盤づくり				
地域重点政策	「晴れやかな空の下、心晴れやかに暮らす」確かな生活の基盤づくり				
実施機関	佐久保健福祉事務所、東信教育事務所		担当課	所属	佐久保健福祉事務所 東信教育事務所
事業名	健やか佐久プロジェクト ～知ろう！食べよう！体を動かそう！みんなで 楽しく健康づくり・フレイル予防～			電話	佐保福 0267(63)3163 東信教 0267(31)0250
				E-mail	sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp toshinkyoo@pref.nagano.lg.jp
事業の概要等	目的 (目指す姿)	今後増加が見込まれる高齢者が健康的に長生きするために、高原野菜の産地であること、ポールウォーキング等の産業立地などの佐久地域の特徴を生かして、県民一人ひとりが日常的にスポーツに親しみ、ライフステージに応じた食生活や運動を実践する機会を提供し、県民の健康増進を図る。			
	現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> ○県民の平均寿命と健康寿命の差は、男性10.13歳、女性13.24歳で、高齢期を健康で過ごすことが課題。 <ul style="list-style-type: none"> ・長野県平均寿命(男性82.68歳(全国2位)、女性88.23歳(全国4位))<2020年値> ・長野県健康寿命(男性72.55歳(全国30位)、女性74.99歳(全国37位))<2019年値> ○健康で長生きするためには「食(食べる)」「体(動かす)」「心(運動)」のどちらも重要である。特に高齢期を健康で過ごすこと、つまり「フレイル」を予防することが重要である。地域全体でフレイル予防に対する機運を高める必要がある。 ○新型コロナウイルス感染防止による運動不足解消に向けた取組が必要。 ○フレイル予防と介護予防を支援するボランティアを養成した(約150名)が、コロナ禍もあり、その後十分なフォローアップができておらず、ボランティアが主体的に活動できる支援を行う必要がある。また、地域指導者による教室や講座を市町村の枠を超えて、連携開催することが望まれている。 			
内容 (変更後の内容)	<ul style="list-style-type: none"> ①連携推進のための会議の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・実施内容:各種機関等の事業や活動について把握、機関間での協働の検討、地域での実践活動についての検討 ・参加者:食育推進関係団体(食育推進ネットワーク会議構成団体) 運動推進関係団体(「ずく出すネットワーク」会議構成団体) ②健康づくり・フレイル予防に向けた取組 <ul style="list-style-type: none"> ○健康づくり・フレイル予防普及啓発用媒体作成 ○地域住民へ向けた啓発活動 (普及啓発街頭キャンペーンの実施、地元野菜等を活用したフレイル予防食生活講座の開催、ポールウォーキングを活用したフレイル予防運動講座の開催等) ○普及啓発シンポジウムの開催 ③住民主体活動の支援 <ul style="list-style-type: none"> ○運動実践ボランティア・食育ボランティアのフォローアップ講座の開催 ○健康づくり・フレイル予防実践出前講座及び講師派遣 ○ニュースポーツ等の運動用具等の整備及び貸出 				
	事業期間	R5.6		～	R6.3
事業費等	(単位:円)				
	事業を構成する細事業名等	実施内容	実績額	備考	
	①連携推進のための会議の開催	推進連絡会議の開催	13,000		
	②健康づくり・フレイル予防に向けた取組	普及啓発用媒体の作成及びそれを活用した普及啓発キャンペーンの実施、フレイル予防講座の開催、普及啓発シンポジウムの開催等	446,585		
	③住民主体活動の支援	ボランティアのフォローアップ講座、各種団体等が行う教室等へ出前講座及び講師派遣、運動用具等の整備等	175,675		
合計		635,260			
指標及び達成状況	成果指標		目標値	成果	達成状況
	普及啓発キャンペーンによる普及啓発の場(R4:3か所)		増加	9回 (6回増)	◎ 達成
	フレイル予防講座参加者の満足度(5段階中)		4.2以上	4.7	○ 一部達成
	フォローアップ講座受講者の知識等の定着度(講座受講前後でアンケート)		受講者のうち7割の者が受講前より向上	参加者のうち88%が向上	○ 未達成
	各種団体等が開催する教室への出前講座及び講師派遣回数と参加者数		6回以上、120人以上	10回、202人	
事業実績・成果	<ul style="list-style-type: none"> ○地域ボランティアの会議等に合わせて、キャンペーンを実施し、健康づくりやフレイル予防について普及啓発を実施した。フォローアップ講座では、ほぼすべての受講者(88%)が健康づくりに関する知識や実践方法についてステップアップしたと実感することができた。また、南牧村の健康福祉まつりでは、医療機関や職能団体と連携したブース出展を行い、他職種連携した普及啓発活動を実施することができた。フォーラムでは、地域で実践されているフレイル予防の取組について事例発表をしてもらうとともに、フレイル予防の第一人者である飯島勝矢先生(東京大学高齢社会総合研究機構)を招き、今日からできるフレイル予防について講演を行い、大変好評だった。(参加者160名) ○東信教育事務所と佐久保健福祉事務所が連携して食育ボランティア養成講座や公民館活動等へ講師を派遣するなど、主催団体のニーズに応じた講師派遣、講座開催を実施することができた。併せて、各種出前講座等にて運動用具の貸し出しを周知し、貸出件数は前年度の2倍近くとなり、地域のニーズにしている。また、佐久市田口地区の文化財をガイドを受けながらポールウォーキングで巡る体験講座は、申し込み多数の人気講座となっており、参加者から高い満足度を得ている。 ○上記、啓発活動で伝えてきたエッセンスをまとめた「これさえ読めばなからわかる！フレイル」リーフレットを中村崇先生(健康福祉広域支援協会)、長野県栄養士会佐久支部の監修で作成した。次年度以降、本リーフレットを活用し、さらなる普及啓発を進めていく。 				
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ○多世代のニーズに応じた講座の開催や運動教室への講師派遣を行っていく。整備した運動用具の貸し出しや講習会を通じて、幅広い世代の運動実施率を上げ、運動習慣を定着させていく。 ○リーフレットの活用やキャンペーンの実施を通じて、「食べる」「体を動かす」の大切さを伝え、生活の中に根付くような健康づくりの方法を引き続き普及啓発していく。 				

佐久地域振興局