

平成26年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	ヘルスアップステーション～40歳からの身体引き締め講座～
事業主体 (連絡先)	南牧村 (住民課 0267(96)2211)
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・ハード
総事業費	5,944,486円 (うち支援金: 3,000,000円)

事業内容

1、個別運動指導

参加者: 特定保健指導対象者 (村集団検診より) 22人

時期: 平成26年12月8日～平成27年3月9日

初回面接・個別支援 (初回面接1か月後)

内容: 管理栄養士の特定保健指導後、運動指導士 (理学療法士) によるトレーニングマシン等を使った個別運動指導40分



2、集団運動指導

参加者: 運動をしたいと希望する一般村民 (18～65歳未満) 131人

時期: 平成26年10月14日～平成27年3月13日

内容: 集団で運動方法の基礎講座を受講し、その後個人の都合で施設来所しトレーニング機器で運動実施

3、生活習慣病予防教室 (「からだスッキリ教室」)

参加者: 村集団検診でメタボリックシンドロームと診断された人 17人

時期: 平成26年12月～平成27年3月 (月1回・合計4回の教室実施)

内容: 調理実習・運動・栄養についての学習

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 村内空き施設に有酸素運動マシン6台・筋力トレーニングマシン3台・ミラー2台を購入設置し、運動施設を整備。チラシの全戸配布・有線テレビで施設紹介を行い、利用者を募る。→利用登録者 131人 運動指導士 (理学療法士) が週3～4日勤務し、基礎講座・個別の運動指導・励ましを行った。

→10/14～3/13 合計利用者数 873人

1日平均利用者数 7.3人

11月以降、利用者0人の日はなし

利用者アンケートより90%が「効果を感じられた」

② 基礎講座受講後は、個人の都合に合わせて好きな時間に個別に運動できる形式をとった。

→男性利用者は、前年度12人から49人に増加

③ 特定保健指導対象者42人中22人に個別運動指導を実施。

→22人中7人は、運動施設利用登録(4人)・スッキリ教室(3人)参加

【目標・ねらい】

- ① 冬季に運動できる室内運動施設の整備と運動の継続支援
- ② 男性利用者の増加
- ③ 特定保健指導対象者への運動指導

※自己評価【A】

【理由】利用登録者数・のべ施設利用者数・男性利用者数は、予想を上回る数であった。利用者からの満足度も高く、利用対象者以外からの利用希望も多数聞こえてきており、今後の事業拡大の可能性が大きい。

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。

○年齢制限の拡大

・「65歳以上は利用できない理由はなんだ」「体力があるからぜひ使わせてほしい」と、高齢者から今年度中にも多くのお叱り・要望を頂いたので、対象年齢を以下のように変更する

変更前 18歳～65歳

変更後 18歳～おおよそ80歳 (体力に応じて)

・「100歳まで農作業現役応援プロジェクト」を立ちあげ、65歳以上の個別・集団の運動指導を実施し、今まで以上に運動指導士の勤務時間を長くし、危険防止に努める

・冬季、グラウンドでの活動ができない部活動(野球・スケートなど)の保護者より利用の要望があったので、村内小学校・中学校の部活動での利用希望に、臨機応変に対応していく

○平日夜間利用時間の拡大

・農業従事者だけでなく、通勤者からの利用希望も多く寄せられたため、開館閉館時間を以下のように変更し、利用時間を拡大する

変更前 9:00～17:00

変更後 8:30～19:00

○新規マシン購入の検討

・利用者が一番人気のトレッドミル(ウォーキングマシン)、新たな部位の筋トレマシンの要望など、利用者の声と利用状況を見ながら、新規マシンの検討を行っていく

※ 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