

## 平成29年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	みんなあつまれ！コミュニティヘルシーサロン（多機能多世代交流拠点）
事業主体 （連絡先）	南相木村 （長野県南佐久郡南相木村 3525-1 電話 0267-78-2121）
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	3,254,487円（うち支援金：2,269,000円）

### 事業内容

#### ①運動環境の整備と健康増進

##### （1）健康測定機器の設置

内容：体組成系、脳年齢測定器、肌年齢測定器、自動血圧計を福祉センターに設置し、健康教室などで利用

##### （2）運動指導士による機器計測と歩行指導

内容：運動指導士による歩行指導教室を実施。計3回開催し、延べ42人が参加した。

##### （3）理学療法士による歩行指導

内容：歩行計測器による計測を行ない、その結果をもとに歩行指導を実施。計5回開催し、保育園児から高齢者まで延べ47人が参加した。

#### ②気軽に立ち寄れる交流拠点作り

内容：施設利用について村民同士で話し合いを行いながら交流のきっかけづくりとする。計5回開催し、延べ54人が参加した。



【歩行計測】

#### 【目標・ねらい】

- ①運動環境の整備と継続的な健康増進
- ②気軽に立ち寄れる交流拠点作り

### 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。

- ・測定器を使用することにより、生活習慣を見直すきっかけとなった。
- ・歩行測定機器を使用することにより、普段の姿勢バランスについて客観的に見直すきっかけとなった。また、身体の痛みなどについて相談するきっかけにもつながり、日常的な運動機能の向上にもつながった。

#### ※自己評価【B】

【理由】各種測定機器を使用し、結果を明確な数値で視覚化したことにより、適切な指導が出来たため。また、参加者は教室ごとに測定結果を持参し相談のきっかけにもつながったため

### 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。

健康測定機器（組成系、脳年齢測定器、肌年齢測定器、自動血圧計）の結果から、内臓肥満、生活習慣病の改善のために、有酸素運動機器を購入する。若者の運動不足の解消や、農業従事者の農閑期の運動不足解消をめざす。

※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