

### 令和元年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	活動量計を活用した諏訪市健康づくりプロジェクト
事業主体 (連絡先)	諏訪市健康推進課 (諏訪市保健センター) 0266-52-4141 内線 592
事業区分	保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,390,035 円 (うち支援金: 1,112,000 円)

#### 事業内容

健康づくりプロジェクト (別紙: 内容・日程)  
5 か月間、体力測定を前後に行い健康増進を目指す講座。  
4 コースあり、講座、食事、運動とそれぞれの特色により選択可能。ネモケン講座、運動を継続するコツ (講座) は共通の講座として開催した。

①からだ改善セミナーコース  
参加者 25 名

②ニコニコ栄養講座  
参加者 15 名

③コツコツ運動コース  
参加者 28 名

④OB コース  
講座参加者 6 名、データ共有希望者 5 名

⑤市民公開講座 (ネモケン講座のみ)  
参加者 108 名



ネモケン講座 (共通)



体力測定: 脚筋力 (共通)

#### 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 参加者の変化  
参加者の内、脚筋力の値が上がった者が 53.8%、体全体の筋力の値が上がった者が 66.5%、血圧低下 66.7%、生活状況の改善者 72% だった。  
アンケートから、こまめに動いたり、定期的な運動をするようになった、健康について関心が高まった。(64%)

②活動量計の普及を行い、約 70 個を配布した。効果的な運動方法や個々に合わせた運動強度が重要であり、ただ多く歩くことではなく運動強度を意識した運動により体力向上を目指せることを伝えた。講座終了後も継続して活用してもらっている。

③タブレットでデータ共有をすることでグループメンバーの運動状況を確認し、継続する励みになった。仲間で行うことの楽しさを実感したという感想もあった。また、データの蓄積により運動効果の評価が行うことができた。

脚筋力向上者の割合は 53.8% で事業効果目標値の 60% 以上には届かなかったが、体全体の筋力は 66.5% の者が向上した。

#### 【目標・ねらい】

- ① 参加者の変化
- ② 活動量計の普及
- ③ データの活用

#### ※自己評価【B】

#### 【理由】

活動量計を毎日付けて、活動量を増やす習慣ができ、それぞれ効果を実感できていた。  
データを活用して運動効果を周知し、講座終了後も継続して活動量計を活用していけることが課題である。

### 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。

今年度は4コース特色をつけて参加者を募集したところ、それぞれ目的をもって取り組むことができていたように感じる。50歳代から70歳代まで参加があり、高齢者の参加も多くあったが、効果的に運動することで体力は何歳になっても向上することがわかった。インターバル速歩や筋トレなど効果的な運動を広く進めるため、今回の評価を周知し今後も事業を推進する。活動量計の使用は一日の歩数などの数字が出ることで運動量の管理やモチベーションの維持に役立つと思われるので来年度も活用していきたい。講座終了後も運動を継続していけるように周りの人へ伝える活動をしていきたい。

※ 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



コツコツ運動コース閉講講座の様子



からだ改善セミナー 水中運動の様子



ニコニコ栄養コース 調理実習の様子



市民公開講座 「ネモケン講座」