

## 令和2年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	げんきセンターを活用した現役世代向け健康増進プログラム
事業主体 (連絡先)	箕輪町役場健康推進課 (連絡先) 0265-79-3118
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
総事業費	1,478,400 円 (うち支援金: 872,000 円)

### 事業内容

○げんきセンターを活用した現役世代向け健康増進プログラムの実施。

げんきセンターのトレーニング機器等を活用したトレーニングプログラムの実施。

プログラムの実施にあたっては、パーソナルトレーナーによるトレーニングメニューのアドバイスを受け、個人の体力に応じたトレーニングを実施する。また、日常的な運動習慣の獲得のため、ウォーキング等の在宅トレーニングの方法など、個人の課題や目標に応じたパーソナルトレーニングのメニューを提供する。

○現役世代が参加しやすい週末の開催。



【パーソナルトレーニングの様子】

### 【目標・ねらい】

- ①現役世代を中心とした無関心層への運動機会の提供
- ②プログラム参加者の運動習慣の獲得等の行動変容

### 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。

本プログラムの実施により、

- ・全体の延べ参加者数が 273 人 (実参加者が 31 人)
- ・50歳代以下(現役世代)の実参加者が 11 人(全体の34%)
- ・2回以上の継続参加者が全体の 64%

また、現役世代参加者のへの聞き取りから

- ・「指導を参考に自宅で自主的に取り組んだ」「土曜日の開催で参加ができた」「健康づくりの機会が増えた」「体調が改善した」など以上の効果が見られました。

### ※自己評価 【 B 】

#### 【理由】

新型コロナウイルスによる影響から事業所側の従業員に対する行動自粛の影響もあり、より多くのターゲット層の参加について困難があったが、参加者に対する効果は得られた。

### 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。

昨年度、現役世代の参加者の運動習慣の定着に一定程度寄与することが確認できたため、引き続き事業実施したが、新型コロナウイルス感染症のため利用を控える状況もあり、思うような参加状況とはならなかった。1回だけでなく複数回利用する方が多い事、自宅での健康づくりへつながっている事から健康づくりへの行動変容のきっかけづくりとなる事業と言える。

コロナ禍における事業実施について、より現役世代が参加しやすい事業に改善するとともに、町内事業所へも働きかけ地域全体で健康づくりに取り組むような地域づくりへとつなげたい。

※ 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