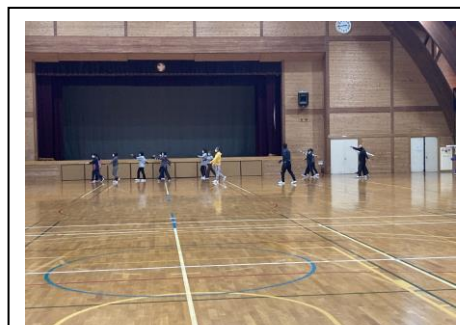


### 令和2年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| 事業名           | ALL南木曽！ 健康推進プロジェクト                 |
| 事業主体<br>(連絡先) | NPO法人なぎそチャレンジクラブ<br>(0264-57-3001) |
| 事業区分          | 保健、医療、福祉の充実。教育、文化の振興               |
| 事業タイプ         | ソフト                                |
| 総事業費          | 1,203,400円 (うち支援金：962,000円)        |

#### 事業内容

当クラブは総合型地域スポーツクラブとして平成25年2月に設立され、平成29年10月に法人を取得した。事業の主体は一言で地域住民を対象とした健康推進にある。事業はインターバル速歩に目を向け、速歩を容易に取り組むことができる環境づくりを目指した。速歩は腰に計測器(熟大メイト)を装着し、「ゆっくり歩き」と「さっさか(速歩)歩き」を交互に繰り返すウォーキング法です。筋力、持久力アップなどに効果があるとされていて、生活習慣病の症状やうつ、関節痛の症状が改善されると言われています。参加者と3ヶ月間の契約を取り交わし実施した。



【インターバル速歩風景】

#### 【目標・ねらい】

- ① インターバル速歩愛好者の増員
- ② 生活の中に運動を取り込む
- ③ 運動を通して地域活性化
- ④

#### 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。

最終イベント(3/21)を終えた時点で参加者へのアンケートを実施し一人ひとりの効果を確認した。結果を別紙で詳細報告する。

- ① 参加者のほぼ全員が満足と回答し、継続を希望する参加者も多かった。
- ② 自分の時間の中で出来るため取り込み易さがある。
- ③ 参加された皆さんの満足と今後の継続意向が確認でき地域活性化につながった。

#### ※自己評価【B】

##### 【理由】

事業開始が募集に苦慮し2ヶ月ほど遅れ12月にずれ込み期間延長承認申請書を提出した。期間が短縮されたが事業完了後も引き続き歩行を可能にしている。

#### 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。

5月にインターバル速歩考案者能勢博氏の講演及び書籍紹介を計画しており今回の事業で参加者の関心の高まりと仲間への声掛けで多くの聴講者を期待したい。今回の参加者とは3～5月の3ヶ月の契約を進めている。インターバル速歩は健康推進事業として今後も取り組んでいく。

※ 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