

### 平成25年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	キラリ☆アクア健康教室事業
事業主体 (連絡先)	筑北村 住民福祉課 健康づくり係 電話66-2111
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	1,334,300円 (うち、支援金 928,000)

#### 事業内容

- ・ロコモティブシンドロームを予防するための健康教室  
キラリ☆アクア運動教室の開催 (15回)
- ・高齢者でも安全に使用できるエアロバイクの購入  
(2台)



【松本大学での体力測定】

#### 事業効果

- ・健康教室の開催を通じて、ロコモティブシンドロームの認知度が上がり、生涯現役の健康寿命延伸の動機づけとなった。
- ・健康教室は15回開催し、参加者は延べ388人であった。各回の平均参加率は56%で昨年度の52%を上回ることができた。
- ・エアロバイクの購入により、有酸素運動と脚部の運動が可能となり、利用者の体力向上に資することができた。

※1 自己評価 (事業実施率) 【A】

#### 【目標・ねらい】

- 運動習慣の維持と仲間づくり
- 教室参加者の体力向上
- エアロバイク整備による冬期の運動不足解消と健康館の有効利用

#### 今後の取り組み

- ・健康教室参加者から立ち上がりつつある自主活動グループの活動をフォローし、運動習慣の維持をサポートする。
- ・エアロバイク利用者を増やすために、今後も引き続き使用方法の講習会を開催する。

※2 自己評価 (事業効果) 【B】

※1 自己評価 (事業実施率) 欄は、「A」90%以上、「B」70~89%、「C」50~69%、「D」49%以下で示すこと。

※2 自己評価 (事業効果) 欄は、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