

地域振興推進費事業計画・自己評価書（令和元年度実績）

提出区分		実績				佐久地域振興局		
整理番号		1		課題区分		C		
実施機関		佐久地域振興局・佐久保健福祉事務所				所属		佐久地域振興局商工観光課 佐久保健福祉事務所健康づくり支援課
事業名		さくっと「ずく出す」プロジェクト ～健康増進機器開発企業等と連携した「ロコモ」予防の普及～				担当課		電話 0267-63-3158(商工観光課) 0267-63-3163(健康づくり支援課) E-mail <a href="mailto:sakuchi-shokan@pref.nagano.lg.jp">sakuchi-shokan@pref.nagano.lg.jp</a> (商工観光課) <a href="mailto:sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp">sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp</a> (健康づくり支援課)
事業	目的 (目指す姿)	高齢者を中心とする住民の身体活動向上の取組を実施することにより、住民の介護予防と健康寿命の延伸を目指すとともに、高齢者の社会参加を促進する。						
	現状と課題	長野県の平均寿命(0歳の平均余命)は男女とも全国トップレベルであるが、健康寿命によってはトップレベルでないものもあり、運動機能に問題がある高齢者の割合も多いことから、高齢者を中心とする住民のロコモ予防を中心とした身体活動の向上が課題となっている。 また、介護保険法の改正等により介護予防事業への住民自らの参加も求められており、更には高齢化の進展に伴い、高齢者の社会参加も促進する必要がある。 そのため、地域の関係機関・団体、企業等が一丸となり、ロコモ予防を中心とする身体活動向上を図る取組が重要である。						
概要	内容	1 さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催 高齢者の運動にかかわる関係機関・団体による連携のための会議を開催 年1回 参集者:市町村、運動指導関係団体、高齢者関係団体、運動ボランティア団体、運動関連企業等 2 「ずく出すサポーター」養成講座の開催 (1)開催回数 4回 講座修了者をサポーターとして認定 (2)講座内容 講義、歩行チェック、ロコモ予防の運動実技、グループワーク 等 (3)サポーターの活用 自らが運動の実践者となり、市町村等が行う健康教育や公民館活動などにおいて身体活動向上のための取組に協力する 3 「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催 H29・H30年度に養成したずく出すサポーターの実践活動の促進を図るための講座を開催 (1)開催回数 2回 (2)講座内容 講義、実技、グループワーク 等 4 さくっと「ずく出す」フォーラムの開催※中止 (1)ロコモ予防高齢者の身体活動向上のための講演 (2)佐久地域の運動支援ボランティア等の活動紹介 (3)健康増進機器(佐久発のウォーキング用ポール、歩行解析機器等)の紹介と体験 5 身体活動・運動チェックシートの実施 地域住民の身体活動向上のための意識を高めようことを目的に、ネットワーク会議のメンバーを中心に、様々な場面で運動・ロコモの自己チェックシートを実施する。また、チェックの結果をデータ化し、地域の実態把握にも活用する。						
	事業期間	平成31年4月 ～ 令和2年3月						
成果目標 (成果指標)	○運動支援ボランティアの増加(111人→150人) ○運動支援ボランティアを活用する市町村の増加(4市町村→増加)							
事業費等	(単位:円)							
	事業を構成する細事業名等	実施内容	実績額	備考				
	さくっと「ずく出す」プロジェクト	さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催		37,718				
		「ずく出すサポーター」養成講座の開催		226,223				
		「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催		95,870				
さくっと「ずく出す」フォーラムの開催			15,786	新型コロナウイルス感染症の影響により中止				
合計			375,597					
事業実績・成果	事業実績		事業の成果			評価		
	○06/4 さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催 ○07/18、12/16 「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催(参加者延べ87人) ○09/6、10/9、11/5、12/5 「ずく出すサポーター」養成講座の開催(参加者延べ164人) ○さくっと「ずく出す」フォーラムを3月11日に開催する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した。		○今年度の「ずく出すサポーター」養成講座を42人が終了し、昨年度までの修了者111人と合わせて153人のサポーターを養成することができた。 ○運動支援ボランティアを活用する市町村も5市町村となり、地域の運動支援活動が広がっている。			○ 期待以上 ● 期待どおり ○ やや下回る ○ 期待以下		
今後の方向性	○養成した「ずく出すサポーター」の活動の場の創出と活動の支援(フォローアップ) ○関係機関・団体と連携し、サポーターの活用を検討している市町村が具体的に活用イメージをつかめるよう支援する。(佐久地域や全国の事例を紹介し、サポーターを活用する市町村数の増加につなげる。)							