

## 地域振興推進費事業計画・自己評価書 (令和3年度実績)

提出区分	実績	整理番号	8	課題区分	C
横断的な課題	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり				
地域重点政策	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり				
実施機関	佐久保健福祉事務所			担当課	所属 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			電話	0267-63-3163(直)
				E-mail	<a href="mailto:sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp">sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp</a>
事業の概要	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、高齢者の社会参加を促進し、佐久地域住民の介護予防と健康寿命の延伸を目指す。			
	現状と課題	<p>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。</p> <p>また、介護予防事業へ住民自らが参加することと、要介護状態にならないために「栄養・運動・社会参加」を意識して生活することが推奨されていることから、高齢者の社会参加も一層促進する必要がある。</p> <p>佐久地域においてはシニア世代の運動習慣定着や身体活動向上の取組のニーズがあることから、地域の関係機関・団体、企業等が一丸となり、感染症予防策を十分にしながら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。</p>			
概要	内容 (変更後の内容)	<p>1 「ずく出す」サポーターの活動を支援する仕組みづくり サポーターが自主的に活動できるよう関係機関と調整 (理学療法士による指導やフレイル予防による研修体制の確立)</p> <p>2 「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催 H29・H30・R1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 1回 (令和4年3月22日開催) (2)講座内容 講義と実技 地域での実践活動の発表</p> <p>3 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(令和3年7月5日開催) 参加者: 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</p> <p>4 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てもらうことを目的に、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。</p>			
		事業期間	令和3年4月		～
費事業	(単位:円)				
	事業を構成する細事業名等	実施内容	計画(実績)額	備考	
	さくっと「ずく出す」プロジェクト	「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催	47,000		
	合 計		47,000		
指標及び達成状況	成果指標		目標値	成果	達成状況
	運動支援ボランティア(ずく出すサポーター)を活用する市町村数		7市町村以上	7町村	○ 達成 ● 一部達成 ○ 未達成
	自主的に活動する運動支援ボランティア		5人以上	1人	
事業実績・成果	<p>○「ずく出す」ネットワーク会議では、地域での運動を中心としたフレイル予防の展開を市町村、関係団体と討議を行い、関係者の連携を深める機会となった。</p> <p>○ずく出すサポーターフォローアップ講座は、当初は12月中にWeb併用のハイブリット方式で開催の予定であったが、新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、延期を経て、3月22日にWebのみで開催した。当日はフレイル予防について、食生活と運動の両面からの講演を行うとともに、地域で展開するずく出すサポーターの実践発表を行った。参加者からは、住民主体のフレイル予防の事例が非常に参考になったとの声があった。</p> <p>○コロナ禍で、ずく出すネットワーク会議のメンバーも思うように活動できなかったため、運動チェックシートの実施が十分にできず、また、活動しているボランティア(ずく出すサポーター)も5人に達しなかった。市町村単位でシニア世代に対する取組が様々に工夫され、運動支援ボランティアを活用している市町村数は昨年度より1増え7市町村となった。</p> <p>○佐久地域では、住民が住民のために介護予防を図るといった動きも出てきた。</p>				
今後の方向性	○新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえながら、ずく出すサポーターの活用を図りながら、県民の健康長寿を推進していく。				