

### 平成27年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| 事業名           | 知って！測って！みんなの健康講座！！                    |
| 事業主体<br>(連絡先) | 佐久市<br>(佐久市地域局地域整備室 TEL：0267-62-2911) |
| 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・ハード事業                             |
| 総事業費          | 3,141,755 円 (うち支援金：1,665,000 円)       |

#### 事業内容

健康測定機器や測定をする環境を整備し、健康測定会等の開催をとおし、健康活動への取組の推進を図った。

##### 1、健康測定機の設置

場所：臼田支所へ体組成計、血圧計の設置 (利用者：65 人)

時期：平成 27 年 10 月 1 日～平成 28 年 2 月 26 日

##### 2、定期測定会の開催

対象：20 歳以上の測定・指導を希望する住民

時期：平成 27 年 11 月～平成 28 年 1 月の間

毎月 1 回・合計 3 回 (参加者 44 人)

内容：体組成計、血圧計、歩行バランス、肌年齢、脳年齢の測定結果を基に、保健師・理学療法士による個別健康指導の実施をした。

3、臼田地区で開催される健康に関するイベント等の参加を対象に、イベント主催者と連携を図り測定会の実施や健康活動の取組について啓発した。

時期：平成 27 年 11 月から平成 28 年 2 月 (計 4 回)

参加者 299 人



【佐久総合病院市川彰技師長等の講師による定期測定会】

#### 【目標・ねらい】

- ①健康測定できる環境を整え、市民の健康活動を始めるきっかけづくり
- ②自己の健康状態について知ること、健康づくりに関する意識の向上
- ③健康に関する地域力を高め、健康活動に積極的・主体的に取り組む各種団体、地域住民の増加

#### 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。

①臼田支所に健康測定機器を設置し、だれもが気軽に健康測定できる機会を整えたことで、定期的に測定に訪れる方もあり、健康活動のきっかけのサポートとなった。

②個別指導の測定会では、自己の健康状態を深く理解してもらい、健康に関する悩みの解消や普段測定する機会の少ない歩行バランスや肌年齢の測定を目的の市民の多く関心が高かった。

③健康に係る団体の主催イベントに参加し、測定会等を実施することで、団体等の健康活動への取組の発展が図れた。

#### 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。

健康測定機器について、来年度 10 月開館予定の健康・福祉に特化した施設に設置し、測定機器を活用したなんでも健康相談、教室等を開催し、継続した健康活動の推進と事業の拡大を図る。

また、当該施設において、だれもが安全に利用できる運動器具を活用した、測定・健康指導に加え、具体的な健康運動方法についての教室開催を計画していく。

※ 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

※自己評価 **【B】**

#### 【理由】

測定会参加者数は、予定内であったが、参加者から定期的な測定・指導の継続希望も多数あり、今後の事業発展の可能性が大きい。