

平成30年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

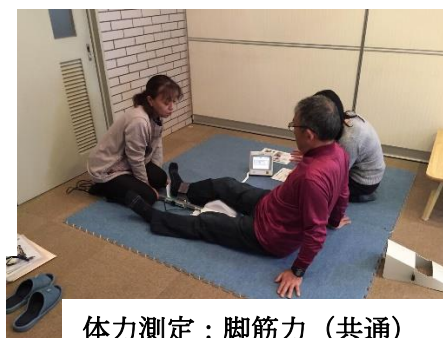
事業名	活動量計を活用した諏訪市健康づくりプロジェクト
事業主体 (連絡先)	諏訪市健康推進課 (諏訪市保健センター) 0266-52-4141 内線 592
事業区分	保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,212,828 円 (うち支援金: 970,000 円)

事業内容

健康づくりプロジェクト (別紙: 内容・日程)
 5か月間、体力測定を前後に行い健康増進を目指す講座。
 3コースあり、講座、食事、運動とそれぞれの特色により選択可能。ネモケン講座、運動を継続するコツ (講座) は共通の講座として開催した。
 ①からだ改善セミナーコース (松本大学提携プログラム)
 ②ニコニコ栄養講座
 ③コツコツ運動コース
 参加者
 ①27名
 ②14名
 ③29名



ネモケン講座 (共通)



体力測定: 脚筋力 (共通)

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 参加者の変化
参加者の内、脚筋力の値が上がった者が 72%、生活状況の改善者 76%。
アンケートから、体調が良くなったこと以上に、気持ちが前向きになっている者が多かった (50%)。
- ②活動量計の普及を行い、約 70 個を配布した。効果的な運動方法や個々に合わせた運動強度が重要であり、ただ多く歩くことではなく運動強度を意識した運動により体力向上が目指せることを伝えた。講座終了後も継続して活用してもらっている。
- ③ タブレットでデータ共有をすることでグループメンバーの運動状況を確認し、継続する励みになった。仲間ですることの楽しさを実感したという感想もあった。また、データの蓄積により運動効果の評価が行うことができた。

- ① 参加者の変化
- ② 活動量計の普及
- ③ データの活用

※自己評価 **【B】**

【理由】
 活動量計を毎日付けて、活動量を増やす習慣ができ、それぞれ効果を実感できていた。
 データを活用して運動効果を周知し、活動量計を広めることが今後の課題である。

【目標・ねらい】

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。

今年度から3コース特色をつけて参加者を募集したところ、それぞれ目的をもって取り組むことができているように感じる。50歳代から70歳代まで参加があり、高齢者の参加も多くあったが、効果的に運動することで体力は何歳になっても向上することがわかった。インターバル速歩や筋トレなど効果的な運動を広く進めるため、今回の評価を周知し今後も事業を推進する。今年度の参加者へも次年度の講座へは運動の講座への参加を呼びかけるなど継続し、周りの人へも伝える活動と呼びかけたい。

※ 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



こつこつ運動コースの様子



ニコニコ栄養コース 調理実習の様子