

平成28年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	～朝から健幸～「あたま・からだ元気体操」事業
事業主体 (連絡先)	上田市 0268-28-7123
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
総事業費	697,360円 (うち支援金: 523,000円)

事業内容

時期 平成28年6月から10月まで
日時 毎週土曜日 午前6時30分から(30分程度)
※丸子会場のみ第2、4土曜日の午前8時から
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(正面玄関前)
塩田地域自治センター(正面玄関前)
丸子ベルパーク
真田運動公園テニスコート横芝生広場(計4会場)
内容 ラジオ体操、「信濃の国上田 健幸体操」、
健康づくりに役立つメニュー(ストレッチ等)
対象 全市民
講師 市内総合型地域スポーツクラブ(3団体)



【体操の様子】

【目標・ねらい】

- ①市民の運動の習慣化を促し、生活習慣病や認知症の予防へ結び付ける。
- ②高齢者の外出を促し、地域交流を深める。
- ③健康づくりのリーダーの育成

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体操参加者が延べ4,133人と当初想定数800人の5倍強であり、市民の運動の習慣化を促し、ひいては生活習慣病予防や認知症の予防へのスタンスへ導くことができた。
- ②体操終了後に実施したアンケート結果から、今回の体操に参加された方の年齢層が65歳以上の高齢者が多く、参加動機についても知人のすすめという意見があり、ねらい通りの効果が出たものと実感している。
- ③地域の健康づくりの牽引役である健康推進委員やスポーツ推進委員が体操に参加したことにより、リーダー役としての意識を高めることができた。

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。

今年度は市内4会場で開催していたが、会場まで遠方であることが参加上の制約となってしまうため、来年度は会場数を増やしより多くの市民が参加できる事業としたい。

また、広報、市ホームページ等で体操の周知を図るほか、健康推進委員やスポーツ推進委員と連携し各地域の行事等で体操を取り入れ、市民の運動の習慣化を促したい。

※自己評価【A】

【理由】

- ・当初想定数を大きく上回る参加者であった。
- ・体操開始後、体操に関する問い合わせが多く寄せられ、体操の関心度が高まった。

※ 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