

【北栄町版】住民参加型健康づくり「“健康寿命日本一”大作戦」

一般財団法人 北栄スポーツクラブ

1. 事業概要

- ・「シニアスポーツ教室」「はつらつ運動教室」の普及版として誰もが取り組みやすい「健康貯筋運動」を中心とした「ミニシニアスポーツ教室」を地域（自治会）に展開する。
- ・身近な場所で継続的に運動ができるように「健康貯筋運動」リーダーを養成する。
- ・リーダーを中心に自主的に運動に取り組めるコミュニティを創り、継続的な運動に取り組む。
- ・自治会の実情に合わせて、北栄スポーツクラブを中心として各関係機関（スポーツ推進委員、役場（生涯学習課（図書館含む）・健康推進課・福祉課）など）と連携し、総合的に支援できる体制を整えながら、地域（自治会）での取り組みをサポートする。

2. 効果

- ・運動器（筋肉、骨、関節等）機能の向上、生活習慣病の予防・改善及び運動の習慣化
- ・歩いて行ける場所でいきいきと健康・交流のための拠点形成（地域コミュニティの活性化）

↓

「地域の健康寿命の伸長」

3. 実施方法

- ①モデル自治会の公募（初年度7自治会程度）
- ②リーダー（協力者）の養成（リーダー養成講習会（無料）を実施（9～10月））
- ③内容（1時間程度：準備体操・ストレッチ、健康貯筋運動、軽スポーツ等）10月末開始
- ④運動に関するメニューの提供及び運動・健康に関する助言・取組みの紹介・実践
- ⑤活動用具（ステップ台・パットゲームスター等）の提供

4. 進め方

- ①説明会 日 時 平成29年8月7日（月）午後7時30分～
会 場 B&G海洋センター ミーティングルーム
- ②公募期間 平成29年8月17日（木）～27日（日）
- ③申込先 北栄スポーツクラブ 電話 36-4331 FAX 36-4977
※応募される自治会は、説明会への参加を原則とします。
※応募が多数の場合、選考の上、モデル自治会を決定します。
※説明会に参加される自治会は、資料準備の都合上、北栄スポーツクラブへ8月3日までに電話・FAXにてご連絡ください。
*報告事項は、自治会名、参加者の氏名、役職、人数

【日本財団支援事業】



【北栄町版】住民参加型の健康づくり
“健康寿命日本一”大作戦

一般財団法人 北栄スポーツクラブ

スポーツ・健康 まちづくり

健康寿命伸長事業を展開



現行事業

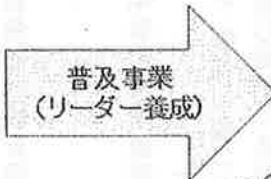
【コア事業】

- ・シニアスポーツ教室
- ・はつらつ運動教室

【事業のねらい】

運動器機能低下の予防・改善
生活習慣病の予防・改善

リーダーは広く地域から募集
教室参加者、健康サポーター
スポーツ推進委員、賛同者等
が候補となる



【普及事業】

- ・健康貯筋運動

【事業内容】

生活フィットネスに必要な「足腰の筋力」
向上を目的とした運動を展開
※(生活フィットネス：生活環境に適應する身体能力)

【展開方法】

身近な場所で気軽に自主運営で継続的に
活動ができるよう環境を整え定着をはかる
※住民の体力に応じたメニュー提供のシステム化

新事業

介護予防 ← 貯筋運動 など → 健康・体力の維持増進

さらに

スポーツクラブと二重の
サポート体制で支えます

新事業と併せて多様なメニューを実施
(健康につながる指導・体験・啓発等)

スポーツ推進委員・保健師・図書館司書
地域包括支援センターと協力の下、継続的
にサポートします

モデル自治会公募 対象：7自治会程度 期間：8月17日～27日（説明会8月7日）