

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## アッピー元気体操

## 事業概要

上尾市では、要介護認定を受けていない65歳以上の市民の介護予防(転倒予防と体力づくり)事業として、「アッピー元気体操」を実施している。運営の中心は、市が養成する「アッピー元気体操リーダー」という市民ボランティアであり、地域包括支援センターに参加者の定員管理やリーダー継続支援を委託している。通いやすく、身近な場所で気軽に体操に参加できるよう、公民館や集会所等を活用して開催しており、介護予防・健康増進のみならず、地域づくりにも貢献している事業である。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
平成30年3月末現在登録者数 2,413人 ・ 2,025万円
- 市内84会場でアッピー元気体操を実施  
毎回、参加者の血圧測定を行い、体調に変化がないかを確認。
- リーダー養成講座の実施  
毎年、地域のアッピー元気体操会場で体操の進行を担うリーダーを養成。
- リーダースキルアップ研修を実施  
毎年、リーダーを対象に、テーマによって運動指導士や理学療法士を講師に招き、研修を実施。
- 体力測定の実施および個人別結果票を配布  
毎年、参加者・リーダーを対象に体力測定を実施。後ほど、個人別結果票を配布し、各自、自身の体力の経年変化を確認できる機会となっている。

## 事業効果

- 会場数、リーダー・参加者数の増加  
平成18年開始以降、会場数の増加とともに、リーダー・参加者数も増加の一途を辿っている。
- リーダー・参加者の体操継続の効果が体力測定の結果にも表れている。

## その他

- 新しいリーダーを増加させることが課題である。
- 男性参加者を増やし、皆が参加しやすい体制をつくっていくことが課題である。