

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康長寿のまちにいざ推進事業

## 事業概要

介護予防、生活習慣病予防及び健康増進の観点から、歩いて通える地域の集会所を会場として健康体操等のプログラムを行う「にいざ元気アップ広場」を開催するとともに、地域における健康づくり活動を主体的かつ中心的に担う「にいざの元気推進員」の養成を行うもの。

## 事業内容(参加者数・予算等)

〇にいざ元気アップ広場

- 参加者数・予算  
4,389人(平成27年度・11月末現在)  
1,627千円(平成26年度実績)
- 会場数・実施回数 26会場・262回
- 内容  
コグニサイズ等を交えた健康体操・脳トレ・レクリエーション・健康相談・健康講話
- 見える化 特になし
- 継続性

〇にいざの元気推進員の養成

- 申込者数(定員)・予算  
124人(40人) ※ 平成27年度実績  
125千円(平成26年度実績)
- 内容  
健康づくりのための手法を学ぶため、座学と実技を交えた講義を専門家により実施する。
- 見える化 なし
- フォローアップ 平成28年度以降、フォローアップ講座の実施を検討中。

## 事業効果

- にいざ元気アップ広場への参加により体調の改善を実感され、疾病予防、健康増進の効果が期待されるとともに、高齢者のつながり作りにも役立っている。
- 養成された「にいざの元気推進員」により地域における様々な場での健康づくり活動の広がりが期待される。

## その他

- にいざ元気アップ広場開始の目的は、参加を通じて健康づくりの楽しさに気づき、自ら行動できる市民を育成することであり、今後は更に、広場の開催がない日でも地域住民が主体となり活動していくための働きかけを強化していく必要がある。