

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等を会場として介護予防事業を実施するとともに、地域における主体的に健康づくり活動を実施するグループの支援及びそれらの活動を中心的に担う「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)】

① にいざ元気アップ広場

- 参加者数・予算

5,944人(平成28年度・11月末現在)

4,205千円(平成27年度実績)

- 会場数・実施回数 36会場・360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

具体的な数字は把握していないが、年々参加者数が増えていることから継続して参加されている状況が推測できる。

② にいざの元気推進員の養成

- 申込者数(定員)・予算

71人(40人) ※ 平成28年度実績

484千円(平成27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年度フォローアップ講座の実施

③ にいざ元気アップトレーニング

- 予算

90千円(平成28年度 11月実績)

- グループ数
8グループ
- 内容
効果検証されている体操を週に1回以上実施する。
- 継続性
立ち上げた全てのグループが、現在も継続して活動しており、参加者の筋力向上及び生きがいがづくりに役立っている。

④ にいざ元気アップウォーキング

- 予算
10千円(平成28年度 11 月実績)
- 実施回数・参加者数
7回・216人
- 内容
市内の観光名所などのウォーキングスポットを老人クラブ会員と一緒にウォーキングする。

【事業の効果】

- 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。
- にいざ元気アップトレーニングへの参加により、高齢者の筋力向上・生きがいがづくりにつながっている。
- にいざ元気アップウォーキングを、老人クラブとタイアップして実施することにより、老人クラブの周知にもなり、仲間づくりにつながっている。