

事業計画書

事業名	健康元気！いきいき「つながり」プロジェクト
実施箇所	佐久市臼田健康活動サポートセンター（愛称：うすだ健康館）
実施期間	事業開始予定年月日 平成30年 4月 1日
	事業終了予定年月日 平成31年 2月 28日
事業概要	<p><事業の目的及び達成目標></p> <p>平成28年10月3日より開設した佐久市臼田健康活動サポートセンター（以下＝うすだ健康館）は、以来地域住民の健康に帰する活動を実施するべく、事業を開始している。</p> <p>うすだ健康館では大事にしているコンセプトが3つある。一つ目は、「つながりと社会参加」である。人がつながる場を企画し、つながりを通じて社会参加する。そして社会参加からつながりが増えるという好循環をつくりたい。二つ目は、「直感や感情に働きかけるアプローチ」である。理屈で説得するのではなく、五感を通じた経験を通して行動変容を促す、そんな仕掛けを地域に広げたい。三つ目は、「健康格差の縮小」である。健康に関心のある人ばかりに健康知識を普及するのではなく、普段は健康に関心の無い人ともつながるきっかけをつくりたい。</p> <p>これらのコンセプトのなかでも活動の軸となるのが「つながりと社会参加」である。今、つながりが持つ健康効果は、さまざまな研究で確認されている。人とのつながりが認知症や要介護状態、さらには死のリスクを軽減することはその例であるし、つながりがもたらす効果は3つ先の相手まで伝播するという実証結果も存在する。これは「つながり」と健康に良い情報を組み合わせれば、いずれ地域全体が健康になることを裏付けるものである。</p> <p>我々はこうした思いのものと、平成29年度より長野県「元気づくり支援金事業」を活用し地域の新たなつながりづくり構築を目指し、多様な健康教室を開催している。平成30年度は、こうした活動が継続運営できるシステムを確立する年と捉え、引き続き事業の発展・定着に向けて邁進したい。</p>

<事業の内容>

1 シニア世代に向けた教室

ア) ウォーキング教室

「自由に歩くこと（移動できること）」は、人とつながる第一歩である。そこで平成29年度にはウォーキング教室を開催し、歩くことの気持ちよさ、人と一緒に歩くことの楽しさを啓発できた。その上で平成30年度は、更に踏み込んで、高齢者であっても正しく歩くことで筋力が増強し、体力増進が図れることを広く知ってもらいたい。

具体的な内容

群馬県中之条町で17年前より5,000人を対象に実施している「歩き方検定・貯筋検定」を、うすだ健康館を舞台に導入したい。70歳以上の方を対象に実施予定。

なお、「歩き方検定・貯筋検定」を実施する際に必要な活動量計等も、支援金を活用し揃えていきたい。活動量計は希望者に貸与し、毎日体に着けて記録し、月に1回専用の機器で日々の活動量を計測。その上で、講師より個別に健康づくりに必要なアドバイスを受けることができるというものである。

実施時期

4月～2月にかけて月4回開催＝44回

※平日チームと週末チームを作り、各チーム月2回開催予定

参加者数目標

平日チーム8人×22回＝176人

週末チーム6人×22回＝132人

延べ人数計 308人

イ) 脳活性化教室

認知症が国民病といわれる現在、平成29年度から始めた脳活性化教室はそのニーズの高さから、常に安定した集客を維持している。人のつながり構築を目指す我々としては、是非恒久的な教室開催を実現したい。そこで平成30年度は、教室の継続はもとより、教室を開催できる人材の育成にも力を入れていきたい。

具体的な内容

平成29年度に引き続き、認知症に不安を覚える方等を対象に「脳活性化教室」を開催。さらに今後も教室開催を継続していくため、インストラクター（＝講師）の育成を始めたい。なお、インストラクターを養成するにあっては、うすだ健康館の活動を理解し、資格取得後も参加頂くことを条件に、受講料の一部（3割）を「インストラクター養成費事業負担金」として本助成金を充当したい。また、うすだ健康館を舞台に教室を開催する前提で必要な物品も揃えていきたい。具体的には、「みんなの認知症予防ネット」に基づく「脳活性化ゲーム」で使う道具一式（お手玉、繆、ボールやシーツなど）を購入し、地域から要望があればいつでもうすだ健康館で本教室が開催できる環境を整えたい。

実施時期

- a. 脳活性化教室
4月～2月にかけて月2回 合計22回
- b. インストラクター養成講座
第1期 5月～7月 月1回 合計3回
第2期 9月～11月 月1回 合計3回
フォローアップ講座 1回

参加者目標数

- a. 脳活性化教室 10人×22回＝延べ人数 220人
※アシスタントは、教室毎に2名とする
- b. インストラクター養成講座 3人×2期分＝6人

2 子育て世代に向けた教室

平成29年度同様、日々育児に追われるお母さんたちの憩いの場として、「木もれびサロン」を開催したい。このサロンは、家事や育児に追われ、孤立しがちなお母さんたちにとって、貴重なつながりの場として機能している。実際、「木もれびサロン」の予約は受付開始と同時に定員に達しており、そのニーズの高さは当該サロンの必要性和比例しているものと考えられる。

具体的な内容

平成30年度もお母さんとお子さんが一緒に楽しめる企画を提供。開催当日は、託児の機能も付随させ、お母さんが安心して交流できるよう努めたい。託児場に必要の敷物（ジョイントマット等）を購入予定。また子育て世代に向けて、このサロンが伝えたいメッセージをオリジナル絵本を製作し伝えていきたい。この絵本には、「子どもにとって、お母さんの笑顔が一番の栄養」「子育ての悩みや不安の先にある、楽しく愛おしいかけがえない時間＝子育て」といったメッセージを乗せ、親子が一緒に読めるものとしたい。

なお、本事業終了後も地域で持続可能な環境を作るため、平成30年度は参加費を徴収する予定。

実施時期

毎月の教室「木もれびサロン」
4月～2月の月1回＝合計 11回

参加者数目標

15組×11回＝延べ 165組
※親子の参加を1組とする
※「木もれびサロン」教室の講師は、開催毎2名とする

3 働き世代に向けた教室

平成30年度は新たなメニューとして、働き盛りの世代の健康にも目を向けていきたい。この世代は、仕事や家庭に忙しく、運動不足から生活習慣病、もしくはその予備軍である人が多く存在する。運動が体に良いことは知っていても、いざ始めると三日坊主という人も多い。運動は一人より集団で行ったほうが長続きする。平成30年度は、働き世代の健康増進、新たなつながりの創出を目指し、働き世代を対象とした運動教室を企画したい。

具体的な内容

近年健康効果が期待されている運動の一つに「ピラティス」がある。これは体幹の筋力を積極的に鍛えるとともに、心肺機能の向上といった生活習慣病予防に欠かせない要素を含んでいる。ピラティス教室の開催で継続的な運動習慣にもつなげていきたい。また、その当該教室で用いるトレーニングチューブを購入予定。

実施期間

4月～2月の月6回＝合計 66回

※平日チームと週末チームを作り、各チーム月3回開催予定

参加者数目標

3人×66回＝延べ人数計 198人

<アピールポイント>

健康長寿の実現には、医療・保健・運動・栄養学など、さまざまな視点からのアプローチが欠かせない。そうしたなか近年注目されているのが「ソーシャルキャピタル」の視点である。ソーシャルキャピタルとは社会関係資本、すなわち人と人とのつながる力をさし、ソーシャルキャピタルが高い地域ほど健康度も高いことが分かっている。

今回の私たちが取り組む企画は、従来の視点に加え新たに「人のつながり」に着目したものであり、地域における健康長寿の取り組みに新たな風を吹き込むものであると考えている。

年間計画	4月	事業広報実施（チラシ、ポスター制作）、教室開催
	5月	教室開催
	6月	教室開催
	7月	教室開催
	8月	教室開催
	9月	教室開催
	10月	教室開催
	11月	教室開催
	12月	教室開催
	1月	教室開催
	2月	教室開催
	3月	事業まとめ
	活動することで期待される地域や社会への具体的な効果・成果（事業の対象者・参加予定人数も記載）	<p><「公益性」の視点> 本事業を通じて参加者につながりを創出・再興することが我々の最終目標である。そのつながりを通じて、地域に活気が生まれ、そこに暮らすあらゆる世代の人たちにとって健康元気で住みやすい佐久市になることが我々の願いである。</p> <p>事業対象者：シニア世代、働き世代、子育て世代 参加人数目標：シニア世代の教室 528名 働き世代の教室 198名 子育て世代の教室 330名 合計 1056名</p>

<p>活動を継続するための取組や考え方 (資金面、人材等)</p>	<p><「自立性」の視点> 事業を支えるために必要な資本は、参加者からの出資＝参加費をメインに考えている。このため本年度より可能な限り参加者から参加費を段階的に徴収し、最終的には我々の自己資金との合算で教室運営できるよう考えている。そのための第一歩として、今年度から徴収可能な教室から参加費を頂く予定である。 なお、本事業が軌道に乗るまでの措置として、県の「元気づくり支援金事業」と「佐久つと支援金」を活用し実施していきたいと考えている。 (元気づくり支援金事業申請年度＝平成29年度～平成31年度)</p>
<p>翌年度以降の活動内容概要</p>	<p>平成31年度も30年度同様、人のつながり創出・再興を目標に活動する予定である。そのための具体的な道筋として、今後2年をかけて参加費の徴収を行い、参加される方に参加費を支払う習慣を意識していただく方針である。 また、事業が継続していくために必要な講師の育成事業にも積極的に取り組みたい。</p>
<p>事業の最終目標</p>	<p>人のつながり創出、再興を実現することで、市民の健康、まちの活気を最終目標に掲げ、本事業を活用したい。</p>